



Träffpunkt Årstas månadsblad

Juli 2026

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, läsa dagens UNT eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Deltagande i aktiviteter är kostnadsfritt. Hobbymaterial, viss underhållning, fika och mat betalar du själv. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med Swish.

Våra öppettider: Helgfri vardag

Måndag–onsdag och fredag 08.00–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Cafét öppet 09.00–15.00, torsdagar 13.00–15.00.

Med reservation för ändringar i programmet.

Semesterstängd från och med måndag 13 juli till och med fredag 24 juli (vecka 29 och 30).

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Målarstuga** för alla, kom och prova på att måla med oss. Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

Torsdag 2 juli

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 3 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

13.00–14.00 **Sommarfrågesport** med fika.

Måndag 6 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

12.00–15.30 **Kortspel, även brädspel för dom som vill.**

Tisdag 7 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten är stängd

10.40 Dagsutflykt till Fulleröhandel. Här finns café och du kan handla heminredning, presenter och trädgårdsprylar. Buss nr 115 avgår 10.40 från Centralstationen, hållplats C3. Hemfärd med buss nr 115 klockan 14.05 alternativt 14.36.

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

11.00–15.00 **Gym**, stängt.

Onsdag 8 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Målarstuga** för alla, kom och prova på att måla med oss. Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

Torsdag 9 juli

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Promenad** i närområdet. Träffpunkten bjuder på fika.

13.00–14.00 **Boule inställd.**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 10 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

13.00–14.00 **Skivor till kaffet**, du önskar och vi spelar din önskemusik.

Träffpunkten är semesterstängd från och med måndag 13 juli till och med fredag 24 juli (vecka 29 och 30).

Måndag 27 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

12.00–15.30 **Kortspel, även brädspele för dom som vill.**

Tisdag 28 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

10.00–10.45 **Sittgympa**

11.00–15.00 **Gym**

Onsdag 29 juli

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

10.00–11.00 **Promenad** i närområdet. Träffpunkten bjuder på fika.

13.00–15.00 **Målarstuga** för alla, kom och prova på att måla med oss.

Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

Torsdag 30 juli

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule**

13.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 31 juli

Obs. Sista dag för anmälan och betalning till dagsutflykt med Lennakatten.

Mer information se nedan.

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.

08.30–15.00 **Gym**

13.00–14.00 **Musikfrågesport** med fika.

Kommande aktivitet

Onsdag 5 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten är stängd

Dagsutflykt med Lennakatten till Thun's varuhus i Faringe

Här finns kläder, skor och inredning samt café. Anmälan samt betalning senast fredag 31 juli till träffpunkten. Kostnad: 280 kr tur och retur. Mer information på anslagstavlan.

Onsdag 26 Augusti

10.00–16.00 Seniorfestival på Uppsala Konsert och Kongress

Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa.

För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival. Hoppas vi ses där!

Välkommen!

Träffpunktens telefontid

Måndag–onsdag och fredag **08.00–9.00** och **14.30–15.00**, torsdag **14.30–15.00**. Tel: [018-727 69 35](tel:018-7276935).

Gym

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram.

Telefontid: Måndag–onsdag och fredag **8.30–9.30** och **15.30–16.30**, torsdag **15.30–16.30**.

Bokning av introduktion sker **endast** via telefon [018-727 76 26](tel:018-7277626).
För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Årstas startsida](http://www.uppsala.se/traffpunkt-arstas-startsida) under "Aktuellt" samt "Inställd aktivitet".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-arsta/>

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](http://www.uppsala.se/laemna-synpunkter). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Årsta för dig som är 65+

Fyrislundsgatan 66

Tel.: **018-727 69 35**

E-post: traffpunktarsta@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se