



Träffpunkt Årstas månadsblad

Juni 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.

Måndag 1 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

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

11.45–12.45 **Gemensam lunch** på Årstaskolan. Pris 60:- med Swish.

Vi träffas där.

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

08.30–15.00 **Gym**

Tisdag 2 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé.** Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

13.30–14.00 **Ny på träffpunkten?** Är träffpunkt 65+ något nytt för dig, välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om dom olika aktiviteter vi erbjuder.

11.00–15.00 **Gym**

Onsdag 3 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

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.

08.30–15.00 **Gym**

Torsdag 4 juni

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule**, start.

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 5 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

13.00–15.00 **Sygrupp**, sista tillfället.

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

08.30–15.00 **Gym**

Måndag 8 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

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

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

08.30–15.00 **Gym**

Tisdag 9 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

10.00–12.00 **Diakon Eva besöker oss**, det finns möjlighet till enskilt samtal.

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé.** Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

Sista tillfället för terminen.

Tisdag 9 juni (forts.)

13.30–15.00 **Vi pratar bilar**, bilsport, egna upplevelser från motorvärlden eller bara rent allmänt.

13.30–14.00 **Ny på träffpunkten?** Är träffpunkt 65+ något nytt för dig, välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om dom olika aktiviteter vi erbjuder. Sista tillfället för terminen.

11.00–15.00 **Gym**

Onsdag 10 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

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.

08.30–15.00 **Gym**

Torsdag 11 juni

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 12 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

09.00–15.00 **Caféet är öppet, kom inför fika.**

08.30–15.00 **Gym**

Måndag 15 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

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

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

13.00–14.00 **Bokcirkel**, sista tillfället för terminen.

08.30–15.00 **Gym**

Tisdag 16 juni

08.00–15.00 **Snickeri stängt.**

13.00–14.00 **Midsommarfika**, kaffe och tårta med Stefan Lindeborg som trubadur. Pris 45:-. Anmälan senast **torsdag 11 juni!**

11.00–15.00 **Gym**

Onsdag 17 juni

08.00–15.00 **Snickeri**

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.

08.30–15.00 **Gym**

Torsdag 18 juni
Personalmöte på förmiddagen
13.00–14.00 **Boule**
13.00–15.00 **Gym**

Fredag 19 juni
Midsommarafton, träffpunkten är stängd.

Måndag 22 juni
08.00–15.00 **Snickeri**
09.00–15.00 **Caféet** är öppet, välkommen in för fika.
12.00–15.30 **Kortspel, även brädspel för dom som vill.**
08.30–15.00 **Gym**

Tisdag 23 juni
08.00–15.00 **Snickeri**
09.00–15.00 **Caféet är öppet, kom in för fika.**
10.00–10.45 **Prova på Qigong**, stående mjuka rörelser som tränar balans och fokus.
13.30–15.00 **Vi pratar bilar**, bilsport, egna upplevelser från motorvärlden eller bara rent allmänt.
11.00–15.00 **Gym**

Onsdag 24 juni
08.00–15.00 **Snickeri**
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.
08.30–15.00 **Gym**

Torsdag 25 juni
Personalmöte på förmiddagen
13.00–14.00 **Boule**
13.00–15.00 **Gym**

Fredag 26 juni
08.00–15.00 **Snickeri**
10.15–10.45 **Prova på balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.
11.00–11.40 **Prova på sittgympa**
13.00–14.00 **Vi äter dagsfärs glass på Gelaterian** på Årsta torg, vi träffas där.
08.30–15.00 **Gym**

Måndag 29 juni
08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt.
09.00–15.00 **Caféet är öppet, välkommen in för fika.**
12.00–15.30 **Kortspel, även brädspel för dom som vill.**
08.30–15.00 **Gym**

Tisdag 30 juni

08.00–15.00 **Snickeri**, semesterstängt

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

10.00–10.45 **Prova på Qigong**, stående mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

11.00–15.00 **Gym**

Välkommen!

Kommande aktivitet

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!

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:018-727-69-35).

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:018-727-76-26).

För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Årstas 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](#). 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

traffpunktsenior.uppsala.se



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+