



Träffpunkt Årstas månadsblad

November 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.

Träffpunkt Årsta

Måndag 2 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–11.00 **IT-stöd: Drop-in.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.15–10.45 **Balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Sittgympa.** Medryckande pass för rörlighet, koordination och lite tempo.

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

Tisdag 3 november

08.00–15.00 **Snickeri. STÄNGT.**

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa** – du kan själv anpassa övningarna efter dagsform.

11.00–15.00 **Gym**

11.15–12.00 **Core-träning.** Träna mage och rygg med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. Ta gärna med egen matta.

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

Onsdag 4 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp**

10.00–11.00 **Cirkelträning.** Allsidig träning vid olika stationer med redskap som gummiband och hantlar.

11.15–12.00 **Linedance, fortsättningsgrupp, för dig som har dansat tidigare.**

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

13.00–15.00 **Sy i läder.** Visst material finns. Sömnad för hand eller på maskin.

Torsdag 5 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Lapptechnik**

Fredag 6 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** – enkla rörelser till lugn musik.

12.00–13.00 **Gemensam lunch på Årtaskolan.** Vi träffas där. Swisha på plats eller köp matkupong på träffpunkten. Kostnad 60 kr.

13.00–15.00 **Sygrupp**

Fredag 6 november (forts.)

13.00–15.00 **Filmvisning.** Vi visar: **Badjävlar.** Lars Molins skandal-omsusade debutfilm som blivit en älskad komedi. Semestertider på landsbygden. Invaderande sommargäster drabbar samman med ortsbefolkningen, allt utan hämningar. Den tidigare så radikala social-demokratiska kommunfullmäktigeledamoten har helt tappat sina visioner och accepterar helt att området omvandlas till en turistort för de rika.

Måndag 9 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–11.00 **IT-stöd: Drop-in.** Du kan få hjälp med enklare digital teknik ca 15 minuter.

Ta med din surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.15–10.45 **Balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Sittgymna.** Medryckande pass för rörlighet, koordination och lite tempo.

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

13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ 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 de olika aktiviteter vi erbjuder!

Tisdag 10 november

08.00–15.00 **Snickeri. STÄNGT.**

10.00–10.45 **Sitt- och stågymna** – du kan själv anpassa övningarna efter dagsform.

11.00–15.00 **Gym**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Träna mage och rygg med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans.

Ta gärna med egen matta.

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

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

Onsdag 11 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp**

10.00–11.00 **Cirkelträning.** Allsidig träning vid olika stationer med redskap som gummiband och hantlar.

11.15–12.00 **Linedance, fortsättningsgrupp, för dig som har dansat tidigare.**

13.00–15.00 **Sy i läder.** Visst material finns. Sömnad för hand eller på maskin.

Torsdag 12 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 13 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** – enkla rörelser till lugn musik.

13.00–14.00 **Musikunderhållning: Vestarna** besöker oss och bjuder på glad underhållning. Dom spelar och sjunger låtar som känns igen.

13.00–15.00 **Sygrupp**

Måndag 16 november

08.00–15.00 **Snickeri stängt.**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–11.00 **IT-stöd: Drop-in.** Du kan få hjälp med enklare digital teknik ca 15 minuter.

Ta med din surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.15–10.45 **Balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Sittgympa.** Medryckande pass för rörlighet, koordination och lite tempo.

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

12.00–15.00 **Matlagningskurs för män**

Tisdag 17 november

08.00–15.00 **Snickeri. STÄNGT.**

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa** – du kan själv anpassa övningarna efter dagsform.

11.00–15.00 **Gym**

11.00–12.00 **Diakon Eva** besöker oss, möjlighet till enskilt samtal finns.

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Träna mage och rygg med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans.

Ta gärna med egen matta.

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

13.30–15.00 **Träffpunkten livesänder föredrag från Mallas sal, Stadsbiblioteket: Lena Sohl berättar om sin Augustpris-nominerade bok *Tvätten*, som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon också in sin egen familjehistoria – om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reaktkläder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet. Du kan även se på plats i Mallas sal, boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).**

Onsdag 18 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

Onsdag 18 november (forts.)

09.00–12.00 **Vävgrupp**

10.00–11.00 **Cirkelträning.** Allsidig träning vid olika stationer med redskap som gummiband och hantlar.

11.15–12.00 **Linedance, fortsättningsgrupp, för dig som har dansat tidigare.**

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

13.00–15.00 **Sy i läder.** Visst material finns. Sömnad för hand eller på maskin.

Torsdag 19 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Lapptechnik.** Sista tillfället.

Fredag 20 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** – enkla rörelser till lugn musik.

13.00–15.00 **Sygrupp.**

12.40–15.30 **Utflykt till Upplandsmuséet. Vi ser utställningen:**

HER STORY – THE COAT, skogsrådet, kvinnan, modet och konsten. Ett vackert möte mellan det folkloristiska, konsten och samtiden. Det finns även andra utställningar att se. Entré 120 kr. Samling vid buss 6, hpl. Kummingatan, 12.40, eller kom direkt till muséets entré. Hemresa valfritt.

Måndag 23 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–11.00 **IT-stöd: Drop-in.** Du kan få hjälp med enklare digital teknik ca 15 minuter. Ta med din surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.15–10.45 **Balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Sittgympa.** Medryckande pass för rörlighet, koordination och lite tempo.

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

Tisdag 24 november

08.00–15.00 **Snickeri. STÄNGT.**

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa** – du kan själv anpassa övningarna efter dagsform.

11.00–15.00 **Gym**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Träna mage och rygg med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans.

Ta gärna med egen matta.

Tisdag 24 november (forts.)

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

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

Onsdag 25 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp**

10.00–11.00 **Cirkelträning.**

11.15–12.00 **Linedance, fortsättningsgrupp,** för dig som har dansat tidigare.

13.00–15.00 **Sy i läder.** Visst material finns. Sömnad för hand eller på maskin.

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

Torsdag 26 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 27 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** – enkla rörelser till lugn musik.

13.00–15.00 **Sygrupp.**

13.00–14.30 **Första adventsfika.** Kaffe, glögg och saffranskaka 40 kr.

Vi myser med musik och tänder första ljuset. Föranmälan senast 18 november.

Måndag 30 november

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–11.00 **IT-stöd: Drop-in.** Du kan få hjälp med enklare digital teknik ca 15 minuter.

Ta med din surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.15–10.45 **Balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Sittgympa.** Medryckande pass för rörlighet, koordination och lite tempo.

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

Välkommen!

Träffpunktens telefontid

Måndag–onsdag och fredag **8.00–9.00** 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.

Bokning av introduktion sker via **telefon [018-727 69 35](tel:018-7276935)** på telefontid: Måndag–onsdag och fredag **8.00–9.00** och **14.30–15.00**, torsdag **14.30–15.00**. För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Årsta 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 **facebooksida**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Årsta för dig som är 65+

Fyrislundsgatan 66

Tel.: [018-727 69 35](tel:018-7276935)

E-post: traffpunktarsta@upsala.se