



Träffpunkt Årstas månadsblad

Oktober 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

Torsdag 1 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 2 oktober

08.00–15.00 **Snickeri stängt.**

08.30–15.00 **Gym**

10.00–10.45 **Qigong. Inställt.**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa. Inställt.**

12.00–13.00 **Surströmmingslunch** max 20 personer. Kostnad 100 kr.

13.00–15.00 **Sygrupp.** Här kan du sy om, lägga upp, sy ett nytt klädesplagg med mera. Symaskiner och visst material finns.

Måndag 5 oktober

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. Inställt.**

11.00–11.40 **Sittgympa. Inställt.**

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

Tisdag 6 oktober

08.00–15.00 **Snickeri. Stängt**

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa. Inställt.**

11.00–15.00 **Gym**

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

11.15–12.00 **Core-träning. Inställt.**

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

13.00–14.00 **Välkommen på Träffpunktsmöte!** Tillfället för dig att tycka till om träffpunktens aktiviteter. Ett möte för alla som går på träffpunkt Årsta. **Träffpunkten bjuder på fika.**

Onsdag 7 oktober

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. **Start 7/10.**

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 **Papier maché med Margareta.** Vi provar på papier-maché och förvandlar enkelt papper till figurer. Inga förkunskaper krävs.

Onsdag 7 oktober (forts.)

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

Torsdag 8 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Lapptechnik**

Fredag 9 oktober

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

10.00–10.45 **Qigong. Inställt.**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa. Inställt.**

10.00–14.00 **Seniorshopen kommer med försäljning av dam- och herrkläder.**

Betalning med Swish, kontant eller kort.

13.00–15.00 **Sygrupp.**

Måndag 12 oktober

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.

Start 12/10.

11.00–11.40 **Sittgympa.** Medryckande pass för rörlighet, koordination och lite tempo. **Start 12/10.**

12.00–15.30 **Kortspel, även brädspel för den 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 13 oktober

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.

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 14 oktober

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.

13.30–14.40 **Träffpunkten livesänder föredrag från Mallas sal,**

Stadsbiblioteket: I ”Öppna era hjärtan” tar religionsvetaren Simon Sorgenfrei med oss genom ett Sverige i förändring, från 1975 till 2022. Boken skildrar hur migrationspolitiken omformas och hur islam växer fram som landets näst största religion. Genom möten med människor från hela samhället –flyktingar och sverigedemokrater, sekulära och troende – skildras ett land i förändring. **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).

Torsdag 15 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 16 oktober

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 **Musik att minnas**. Frågesport på olika teman.

13.00–15.00 **Sygrupp**.

Måndag 19 oktober

08.00–15.00 **Snickeri stängt.**

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 den som vill.**

13.00–14.00 **Bokcirkelträff i aulan.**

12.00–15.00 **Matlagningskurs för män.**

Tisdag 20 oktober

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.

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 21 oktober

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 **Papier maché med Margareta.**

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

Torsdag 22 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Lapptechnik**

Fredag 23 oktober

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.**

13.00–14.00 **Föredrag: Lennart Engström** presenterar och föreläser om sin bok **Arbete och Gemenskap**. I sjuttiosex reportage mellan 1985-1994 dokumenterade Lennart människor och miljöer i Uppsala och Uppland.

Måndag 26 oktober

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.

Måndag 26 oktober (forts.)

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 27 oktober

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

Onsdag 28 oktober

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 29 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 30 oktober

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.**

13.00–14.00 **Kören Opalerna sjunger och spelar.**

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 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 **facebook**sida:

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

traffpunktsenior.upsala.se