



Träffpunkt Årstas månadsblad

September 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

Tisdag 1 september

12.00–15.00 **Snickeri – OBS avvikande öppettid 1 september!**

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa** – du kan själv anpassa övningarna efter dagsform. **Start 1/9.**

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. **Start 1/9.**

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

Start 1/9.

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

Onsdag 2 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp. Start 2/9.**

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 3 september

Personalmöte på förmiddagen.

13.00–15.00 **Bingo. Start 3/9.**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 4 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

Start 4/9.

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** – enkla rörelser till lugn musik. **Start 4/9.**

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

Måndag 7 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

13.00–14.00 **Bokcirkel i Aulan. Start 7/9.**

Tisdag 8 september

08.00–15.00 **Snickeri**

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

11.00–15.00 **Gym**

Tisdag 8 september (forts.)

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 9 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp**

11.15–12.00 **Linedance, fortsättningsgrupp, för dig som har dansat tidigare. Start 9/9**

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 10 september

Personalmöte på förmiddagen.

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Lapptechnik.** Symaskiner och visst material finns. **Start 10/9.**

Fredag 11 september

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 **Promenad i närområdet.** Vi går i lugn takt och träffpunkten bjuder på fika.

Måndag 14 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

13.00–15.00 **Matlagningskurs för män.** 4 tillfällen under höstterminen.

Självkostnadspris. **Föranmälan, max 4 personer.**

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 15 september

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**

Tisdag 15 september (forts.)

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.**

12.00–13.00 **Kräftskiva, begränsat antal platser.** Kostnad 140 kr.

Föranmälan och betalning senast 9 september.

Onsdag 16 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp**

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.

Torsdag 17 september

Personalmöte på förmiddagen.

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Lapptechnik**

Fredag 18 september

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 **Filmvisning.** Se anslag på träffpunkten.

Måndag 21 september

08.00–15.00 **Snickeri – STÄNGT**

08.30–15.00 **Gym**

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

13.00–15.00 **Matlagningskurs för män.** 4 tillfällen under höstterminen.

Självkostnadspris. **Föranmälan,** max 4 personer.

Tisdag 22 september

08.00–15.00 **Snickeri**

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 22 september (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.

Onsdag 23 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp**

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.

Torsdag 24 september

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Lapptechnik.**

13.30–14.30 **Vi möts i mallas sal.** Träffpunkten livesänder från Stadsbiblioteket: **"Välkommen på kaffe!" Gustav Bergström** leder oss in i den svenska fikakulturens värld – från rullrån och wienerkamar till solskenskaka och petit chou-svanar. På Gustav Bergströms släktgård i Norrbotten har det i generationer bakats och bjudits, från enkla stunder vid köksbordet till festliga dukningar i sal och kyrkstuga. Med utgångspunkt i boken *Välkommen på kaffe!* berättar han om traditioner, recept och minnen – om bakandets glädje, kaffets historia och konsten att bjuda in till något större än bara en kopp. **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).

Fredag 25 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

10.00–10.45 **Qigong. INSTÄLLD**

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

13.00–15.00 **Sygrupp.** Här kan du sy om, lägga upp, sy ett nytt klädesplagg med mera. Symaskiner och visst material finns. **Start 25/9.**

Måndag 28 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

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

Tisdag 29 september

08.00–15.00 **Snickeri**

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

11.00–15.00 **Gym**

Tisdag 29 september (forts.)

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 30 september

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–12.00 **Vävgrupp**

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. **Start 30/9.**

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.

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](#) 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