



Träffpunkt Årstas månadsblad

Maj 2024

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 man själv. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Våra öppettider: Helgfri vardag

Måndag–onsdag och fredag 8.00–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Café öppet 9.00–15.00, torsdagar 13.00–15.00.

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 maj (Valborg)

Torsdag 2 maj

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–14.00 **Promenad till Slavsta skogen**

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

Fredag 3 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stå gympa**, vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba**. Vi dansar och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren.

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.00 **Musikfrågesport, dagens ämne: Är det fult att vissla?**

08.30–15.00 Gym

Måndag 6 maj

08.00–15.00 Snickeriet

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

10.00–10.45 **Linedance**- Nybörjargrupp

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

Tisdag 7 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund. Det går även bra att boka enskilt samtal.

10.00–10.45 **Sitt- och stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

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

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro. Idag är det även möjligt att måla sidensjalar, material finns att köpa.**

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

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!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00)

Onsdag 8 maj

08.00–15.00 Snickeriet – **Stängt**

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**, vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.00–14.00 **Flottfärd på Fyrisån**. Max sju deltagare, anmälan senast tisdag 7 maj. Pris: 10 kronor, fika finns att köpa.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 9 maj (Kristi himmelsfärds dag)

Fredag 10 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stå gympa**, vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba**. Vi dansar och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren.

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.00 **Filmvisning: *Miraklet i Gullspång***, ett tecken från Gud får två norska systrar att köpa en lägenhet i svenska Gullspång. Mötet med säljaren av lägenheten blir starten på en alldeles otrolig historia. Det är ett möte med det förgångna. Vad som börjar i en sagolik och osannolik familjeåterförening, utvecklas till ett rafflande drama, kretsande kring ett 30 år gammalt dödsfall. I den här berättelsen ryms lögner, hemligheter och gåtor. Vad innebär betydelsen av att tro? Är allt ett mirakel eller rent av en förbannelse? Prisbelönt dokumentärfilm från 2023 av Maria Fredriksson.

08.30–15.00 Gym

Måndag 13 maj

08.00–15.00 Snickeriet

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

10.00–10.45 **Linedance**. Nybörjargrupp – **Inställt**

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

Tisdag 14 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund. Det går även bra att boka enskilt samtal

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

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

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro**

13.00–15.00 **Finska gruppen – sista tillfället**

Tisdag 14 maj (forts.)

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

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!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00)

Onsdag 15 maj

08.00–15.00 Snickeriet – **Stängt**

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**, vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.00–14.00 **Flottfärd på Fyrisån**. Max sju deltagare, anmälan senast tisdag 14 maj. Pris: 10.00 kronor, fika finns att köpa.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

09.00–15.00 Gym

Torsdag 16 maj

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00 **Önskemusik i trädgården**

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

Fredag 17 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stå gympa**, vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba – Inställt**

13.00–14.00 **Botaniska trädgården, guidad tur. Anmälan senast torsdag 16 maj, pris 120 kronor. Vi träffas innanför entrén.**

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

Måndag 20 maj

08.00–15.00 Snickeriet

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

10.00–10.45 **Linedance** – Nybörjargrupp

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 21 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund. Det går även bra att boka enskilt samtal.

10.00–10.45 **Sitt- och stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

Tisdag 21 maj (forts.)

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

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro**

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

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!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00)

Onsdag 22 maj

08.00–15.00 Snickeriet – **Stängt**

09.00–13.00 Vävgrupp – **Sista tillfället för terminen.**

10.00–11.00 **Cirkelträning**, vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.00–14.00 **Flottfärd på Fyrisån.** Max sju deltagare, anmälan senast tisdag 21 maj. Pris: 10.00 kronor, fika finns att köpa.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 23 maj

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00 **Korvgrillning i trädgården, anmälan senast onsdag 15 maj.**

Pris: 15 kronor per korv.

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

Fredag 24 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stå gympa**, vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba – Inställt**

13.00–14.00 **Light house band spelar dansmusik, fika finns att köpa.**

Ingen anmälan. Fri dans!

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 27 maj

08.00–15.00 Snickeriet

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

10.00–10.45 **Linedance – inställt**

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

Tisdag 28 maj

Eckeröresa tur och retur. Buss avgår från Björkgatan (vid Willys) klockan 08.00. Den som vill stiga på någon annanstans meddelar träffpunkten!

Vi beräknas vara hemma igen ca 16.00.

Pris för buss och båtut och retur 180 kronor. **OBS! Medtag legitimation.**

08.00–15.00 Snickeriet – **Stängt**

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund. Det går även bra att boka enskilt samtal

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa- sista tillfället för terminen**

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.

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro- Sista tillfället för terminen**

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

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!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00)

Onsdag 29 maj

Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone, 29 maj kl. 9.30–13.00

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss.

Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktssenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo – sista tillfället för terminen.**

13.00 **Promenad i närområdet, träffpunkten tar med fika.**

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

Fredag 31 maj

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stå gympa**, vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba.** Vi dansar och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren.

Fredag 31 maj (forts.)

13.00–14.45 **Filmvisning: Doktor Zjivago** är en storartad episk roman om Ryssland under en omvälvande och våldsamt tid, från kejsardöme till Sovjetdiktatur – och en av de mest anslående kärlekshistorier som har berättats. Del 1.

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

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:018-727 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.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Årstas startsida](#) under ”Aktuellt”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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:018-727 69 35)**

E-post: traffpunktarsta@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetssytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder