



Träffpunkt Storvretas månadsblad

April 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. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Vi har öppet helgfria vardagar:

Måndag, tisdag, onsdag och fredag 8.00–15.30

Lunchstängt 12.15–13.00

Torsdag 13.00–15.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Storvreta

Tisdag 2 april

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning. Föranmälan.**

13.00–14.00 Gym*

13.15–15.00 **Handarbetscafé.** Kom och sticka, virka eller ta med något annat pyssel. Vi dricker kaffe och har en mysig eftermiddag tillsammans. Självklart är du välkommen även utan handarbete.

Onsdag 3 april

09.00–12.00 Gym*

09.45–10.45 **Stationsträning med fokus på balans och benstyrka.**

Träningen pågår under 8 veckor. Begränsat antal platser. Föranmälan.

11.15–12.00 **Linedance nybörjare. Föranmälan.**

13.00–14.50 **Filmvisning: Florence Foster Jenkins.**

Handling: Filmen bygger på den sanna historien om Florence Foster Jenkins, en rik arvtagerska i New York som drömmer om att bli opera-sångerska – trots sin totala avsaknad av sångförmåga. Hennes sista konsert framfördes 1944 på New Yorks ledande scen Carnegie Hall. Skådespelare: Hugh Grant, Meryl Streep med flera.

Komedi/musikal från 2016. Speltid: 1 timme och 51 minuter.

Torsdag 4 april

13.15–14.15 **IT-handledning med Mattias Johnsson och Karin Hjelm**

från biblioteket. Dagens tema är ”Vardagshjälp”: information om och hantering av Swish, Bank-ID och några olika myndigheters appar.

Du har även möjlighet att ställa egna frågor. Ta med egen telefon, surfplatta eller dator. Välkommen!

Fredag 5 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.30–14.30 **Studiebesök på Fyriskällan tillsammans med Träffpunkt**

Karl-Johan. Fyriskällan är ett lokalhistoriskt arkiv vid Stadsbiblioteket och ett samarbete mellan biblioteket, folkrörelsearkivet och stadsarkivet.

Vid besöket får vi en visning av material från samlingarna, bland annat äldre fotografier. Aktiviteten är kostnadsfri. Begränsat antal platser.

Samlingsplats: Fyriskällan, S:t Olofsgatan 15 (vid Stadsbiblioteket).

Måndag 8 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgymna.** Föranmälan.

Tisdag 9 april

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning. Föranmälan.**

13.00–14.00 Gym*

13.00–14.00 **Dokumentärvisning: Vetenskapens värld – Framtidens mat.** Handling: Är köttbiffar av raps och hampa det vi lägger på grillen i framtiden? Ska vi börja odla alger i åkrar under vattnet? Kan växtodlingar förläggas hemma i garaget där gödslet kommer från bassänger med fisk? Allt fler försöker äta mer hälsosamt och miljövänligt - och forskarvärlden arbetar intensivt med nya råvaror. Vi besöker uppseendeväckande försöksodlingar, låter professionella kockar tillaga maten därifrån och så provsmakar vi om framtidens mat duger för våra kräsna smaklökar. Dokumentär från 2020. Speltid: 59 minuter.

Onsdag 10 april

09.00–12.00 Gym*

11.15–12.00 **Linedance nybörjare. Föranmälan.**

13.30–14.30 **Anhörigkonsulenterna Niklas Christiansson och Anna Ekenor besöker Träffpunkten och informerar om Anhörigcentrums verksamhet och vilken hjälp som finns att få.**

Anhörigcentrum stöttar personer som har en närstående som är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, demenssjukdom eller misstänkt demenssjukdom. Välkommen!

Torsdag 11 april

13.15–15.00 **Läsecirkel.**

Fredag 12 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

11.00–12.00 **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 aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

13.00–15.00 Gym*

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.

Måndag 15 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgymna.** Föranmälan.

Tisdag 16 april

08.00–12.00 Gym*

Observera Linedance fortsättning 10.45–11.45 är inställd!

11.00–13.00 **Utematlagning utanför Träffpunkten i samarbete med Upplandsstiftelsen.** Vi wokar grönsaker och halloumi som vi äter i tunnbröd och avrundar med kokkaffe och grillad banan med choklad och vaniljglass. Beroende på väder så har vi möjlighet att äta inomhus. Aktiviteten är kostnadsfri. Föranmälan senast 12/4.

13.00–14.00 Gym*

Onsdag 17 april

09.00–12.00 Gym*

11.15–12.00 **Linedance nybörjare.** Föranmälan.

13.00–14.30 **Taktik i butik - Välkommen till en inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor) på Träffpunkt Storgatan 11.**

Föreläsningen hålls av hälsopedagogerna Karin Wall och Louvisa Åhag. För dig som åker buss stannar buss 110 och 115 vid hållplats Klostergatan, därifrån en kort promenad till Storgatan 11. Föranmälan senast 10/4.

Torsdag 18 april

13.15–15.00 **Handarbetscafé.** Kom och sticka, virka eller ta med något annat pyssel. Vi dricker kaffe och har en mysig eftermiddag tillsammans. Självklart är du välkommen även utan handarbete.

Fredag 19 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

11.00–12.00 **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 aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

13.00–15.00 Gym*

13.00–15.00 **Skivor till kaffet. Kom på en trevlig eftermiddag med fika och önskemusik. Välkommen!**

Måndag 22 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanv.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 23 april

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning.** Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla.

Onsdag 24 april

09.00–12.00 Gym*

11.15–12.00 **Linedance nybörjare.** Föranmälan.

13.00–15.00 **Filmvisning: Tove.** Handling: Helsingfors, 1945. Kriget är slut och för Tove Jansson börjar livet igen. Hon hänger sig åt långa festnätter, men också tvivel på sitt konstnärskap. Hon har en varm kärleksrelation med åländske politikern Atos Wirtanen, men när hon möter teaterregissören Vivica Bandler blir hon blytår. Samtidigt börjar hennes skapande ta sig oväntade vägar: den lilla sagovärld hon skapat för sig själv under kriget börjar växa. Inspirerad av sina verkliga personer börjar hon skriva och måla berättelsen om Mumintrollen, till hela världens stora förtjusning. Drama från 2020. Speltid: 1 timme 56 minuter.

Torsdag 25 april

13.15–15.00 **Läsecirkel.**

Fredag 26 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 **Vår lunch. Vi firar in våren med silllunch, ostpaj, sallad och dessert. Kostnad: 80 kr. Föranmälan senast 19/4. Begränsat antal platser. Välkommen!**

13.00–15.00 Gym*

Måndag 29 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanv.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgymna.** Föranmälan.

Tisdag 30 april

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning.** Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

13.00–14.30 **Valborgsfika med musikfrågesport. Kostnad för kaffe och tårta: 45 kr. Föranmälan senast 25/4. Välkommen!**

Kommande:

Fredag 3 maj

12.00–14.00 **Utflykt till naturreservat Fullerö Backar.** Information om reservatet: Fullerö backar är ett fint utflyktsmål norr om Uppsala. Rakt igenom reservatet går Vattholmaåsen. På åsens soliga sluttningar blommar den fridlysta backsippan i månadsskiftet april/maj. Vi promenerar en slinga och stannar och fikar. Ta med eget kaffe och fika! Samlingsplats: Fullerö Backar. För dig som åker buss stannar buss 110 och 115 vid naturreservatet. Föranmälan senast 1/5.

Onsdag 8 maj

13.30–14.30 **Guidad visning på Medicinhistoria museet tillsammans med Träffpunkt Gottsunda Treklangen.** Antikvarie Thérèse Toudert (som besökt Träffpunkten vid två tillfällen och berättat om Ulleråkers sjukhus) ledsagar oss genom berättelser, uppfinningar och idéer från två tusen år av medicinskt tänkande och de människor och samhällen som format dem. Visningen är kostnadsfri. Begränsat antal platser. Samlingsplats: Medicinhistoriska museet, Eva Lagerwalls väg 8. **Parkering** finns vid museet och är kostnadsfri med tillstånd som hämtas i museets reception. **Buss 4 och 12** stannar vid Medicinhistoriska museet (hållplats Kronparksgården).

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 kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsejior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Välkommen!

* **Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

För att boka introduktion ring Träffpunkten på telefon [018-727 56 77](tel:018-7275677). För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Storvretas 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 Storvreta för dig som är 65+

Hasselvägen 1C, Storvreta

E-post: traffpunktstorvreta@uppsala.se

Tel: [018-727 56 77](tel:018-7275677)

traffpunktsejior.uppsala.se