



Träffpunkt Storvretas månadsblad

## Augusti 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.

**Öppettider:**

Måndag, tisdag, onsdag & fredag kl. 8.30–15.30

Torsdag kl. 13.00–15.30

Lunchstängt kl. 12.15–12.45

**Med reservation för ändringar i programmet.**

---

# Träffpunkt Storvreta

### **Torsdag 1 augusti**

13.00–15.00 Gym\*

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

### **Fredag 2 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

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

### **Måndag 5 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

09.30–10.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

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

13.00–15.00 Gym\*

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

### **Tisdag 6 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

13.00–14.00 **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 aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

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

### **Onsdag 7 augusti**

09.30–10.00 **Styrketräning med tabata-intervaller.** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–10.30 **Rörelseträning och avslappning.** Ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta.

Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym\*

13.00–14.40 **Filmvisning: Läkaren på landet.**

Handling: I över trettio år har Dr. Jean-Pierre Werner praktiserat som läkare på den franska landsbygden. Han är omtyckt av alla och vet allt om deras krämpor, och en hel del annat också för den delen. Men så drabbas läkaren själv av sjukdom och det verkar riktigt illa. En kollega vet på råd och sänder en läkare för att avlasta Jean-Pierre, som accepterar hjälpen ytterst motvilligt.

Fransk dramakomedi från 2016. Speltid 1 timme 42 minuter.

### **Torsdag 8 augusti**

13.00–15.00 Gym\*

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

### **Fredag 9 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

13.00–14.30 **Välkommen in på blåbärspaj! Vi fikar och umgås. Ingen föranmälan. Kostnad för kaffe och smulpaj: 30 kronor.**

### **Måndag 12 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

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

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

### **Tisdag 13 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

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

### **Onsdag 14 augusti**

09.30–10.00 **Styrketräning med tabata-intervaller.** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–10.30 **Rörelseträning och avslappning.** Ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym\*

13.00–14.00 **Musikdokumentär: Hammaren under kavajen – en film om Olle Adolphson.** Handling: Svensk dokumentär om Olle Adolphson, en av vår tids största vispoeter. Under sitt liv skrev han hundratals visor, ofta med svårfångad lycka och mänsklig svaghet i fokus. Trubbel är hans mest kända och tolkade visa. Artister som Monica Zetterlund, Håkan Hellström och Lill Lindfors har alla sjungit denna klassiker om förlorad kärlek, bittert svek och försoning. Det här är berättelsen om den välklädde vispoeten Olle Adolphson och tiden han levde i. Dokumentär från 2024. Speltid: 59 minuter.

### **Torsdag 15 augusti**

13.00–15.00 Gym\*

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

### **Fredag 16 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

09.30–10.30 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–14.30 **Skivor till kaffet. Kom på en trevlig eftermiddag med fika och önskemusik! Välkommen!**

### **Måndag 19 augusti**

08.30–12.00 Gym\*.

09.30–10.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

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

13.00–15.00 Gym\*

**Sittgymna inställd, flyttad till onsdag 21 augusti.**

### **Tisdag 20 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

13.00–14.00 **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 aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

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

### **Onsdag 21 augusti**

09.30–10.00 **Styrketräning med tabata-intervaller.** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–10.30 **Rörelseträning och avslappning.** Ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgymna. Föranmälan. Observera: avvikande dag denna vecka!**

### **Torsdag 22 augusti**

13.00–15.00 Gym\*

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

### **Fredag 23 augusti**

08.30–12.00 Gym\*

10.30–11.30 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

**Observera: avvikande tid denna vecka!**

### **Fredag 23 augusti (forts.)**

13.00–14.45 **Fredagsbio: En dag kommer allt det här bli ditt.** Handling: Den framgångsrika serietecknaren Lisa och hennes syskon samlas på föräldrarnas gård för första gången på över tio år. Föräldrarna vill att endast en av dem ska ärva skogen, som varit i familjen i generationer. Men är någon av dem villig att flytta hem igen? Medverkande skådespelare: Peter Haber, Suzanne Reuter med flera. Svenskt drama från 2023. Speltid: 1 timme 45 minuter.

### **Måndag 26 augusti**

09.00–12.00 Gym\*

09.30–10.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

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

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgymna.** Föranmälan.

### **Tisdag 27 augusti**

08.30–11.30 Gym\*

13.00–14.00 Gym\*

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

### **Onsdag 28 augusti**

09.00–12.00 Gym\*

09.30–10.00 **Styrketräning med tabata-intervaller.** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–10.30 **Rörelseträning och avslappning.** Ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen

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

### **Torsdag 29 augusti**

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. Första tillfället för terminen.

### **Fredag 30 augusti**

09.00–12.00 Gym\*

09.30–10.30 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

### **Fredag 30 augusti (forts.)**

13.15–15.00 **Utflykt: Botaniska trädgården.** Vi promenerar i den vackra trädgården och njuter av sensommaren. De som vill avrundar besöket med en fika på café Victoria. Samlingsplats: Tropiska växthuset. Föranmälan senast onsdag 28 augusti.

**Observera att drop-in gym kl. 13.00–15.00 är inställt på grund av utflykt!**

**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: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Storvreta för dig som är 65+**

Hasselvägen 1C, Storvreta

E-post: [traffpunktstorvreta@uppsala.se](mailto:traffpunktstorvreta@uppsala.se)

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

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)