



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Augusti 2025

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

Träffpunkt sommarstängt 1/8 – 8/8.

Måndag 11 augusti

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

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

uppehåll över sommaren, start (1/9).

10.00–10.30 **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.

10.30–11.00 **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.

10.00–12.00 Akvarellgrupp* **uppehåll över sommaren**

13.00–15.00 Gym* drop-in för sommaren

13.15–14.00 **Sittgympa* uppehåll över sommaren, start (1/9).**

Tisdag 12 augusti

08.30–11.30 Gym* drop-in för sommaren

13.00–14.00 Gym* drop-in för sommaren

13.15–15.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

Onsdag 13 augusti

10.00–10.45 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym* **STÄNGT!**

12.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Fullerö Handel** Häng med till Fullerö! Strosa runt på Fullerö handel, det finns även möjlighet till fika och mat på Café Villan. För de som vill åka buss tillsammans, går bussen kl.11.28 från Störvreta biblioteket, annars möts vi på plats och samlas kl.11.50 utanför Fullerö handel. **Föranmälan senast 11 augusti.**

Torsdag 14 augusti

13.15–15.00 **Push Pong.** Kom och testa på en ny bordtennis-variant.

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. ***uppehåll över sommaren, start 4/9.**

Fredag 15 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in för sommaren

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.*

Uppehåll över sommaren

13.00–15.00 Gym* drop-in för sommaren.

Fredag 15 augusti (forts.)

13.00–15.10 **Bio: Bohemian Rhapsody**. Bohemian Rhapsody är en hyllning till bandet Queen, deras musik och gruppens extraordinära sångare Freddie Mercury som gick emot strömmen för att bli en av de mest älskade artisterna någonsin. Genre: Musik / drama. Längd: 2 h 9 min.

Måndag 18 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in för sommaren

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

uppehåll över sommaren, start (1/9)

10.00–10.30 **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.

10.30–11.00 **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.

10.00–12.00 Akvarellgrupp* **uppehåll över sommaren**.

13.00–15.00 Gym* drop-in för sommaren

13.15–14.00 **Sittgympa* uppehåll över sommaren, start (1/9)**.

Tisdag 19 augusti

08.30–11.30 Gym* drop-in för sommaren

13.00–14.00 Gym* drop-in för sommaren

13.15–15.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås**.

13.15–15.00 **Push Pong**. Kom och testa på en ny bordtennis-variant.

Onsdag 20 augusti

10.00–10.45 **Qigong**. Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym* drop-in för sommaren

13.00–15.00 **Sällskapsspel – ”Med andra ord”**. Tillsammans i lag försöker vi förklara diverse ord ”med andra ord” än det som står på spelbrickan, kom och skratta med oss!

Torsdag 21 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.* **uppehåll över sommaren, start 4/9**.

13.15–15.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås**. (21/8)

Fredag 22 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in för sommaren

Fredag 22 augusti (forts.)

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.*

uppehåll över sommaren

13.00–15.00 Gym* drop-in för sommaren.

13.15–15.00 **Bio: Whitney Houston: I wanna dance with somebody**

Den komplexa och oberättade historien om den makalösa Whitney Houston, en generations röst. Genre: Musik / drama. 2 h 18 min.

Måndag 25 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in för sommaren

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

uppehåll över sommaren, start (1/9).

10.00–10.30 **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.

10.30–11.00 **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.

10.00–12.00 Akvarellgrupp* **uppehåll över sommaren**

13.00–15.00 Gym* drop-in för sommaren

13.15–14.00 **Sittgympa* uppehåll över sommaren, start (1/9).**

Tisdag 26 augusti

08.30–11.30 Gym* drop-in för sommaren

13.00–14.00 Gym* drop-in för sommaren – **STÄNGT!**

12.00–16.00 **Träffpunkten flyttar ut: Stick- & hantverksträff i**

Stadsträdgården. Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – då är du hjärtligt välkommen! Ta med ditt stickprojekt, virknålar eller annat hantverk du håller på med. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré, där finns plats för alla. Glöm inte dryck och solskydd, samt kanske egen fika. **OBS!** Vid regn träffas vi istället 13.30–17.00 på Brasserie21 och handarbetar. Där kan du även fika, äta och dricka gott. Beläget vid Studenternas intill Danspaviljongen. **Föranmälan** till Träffpunkt Sävja tel. [018-727 48 80](tel:018-7274880).

Onsdag 27 augusti

10.00–10.45 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym* drop-in för sommaren

12.30–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Uppsala slottshistoriska**

Följ med på visningen i Uppsala slott, med utställningen Slottsliv. Vi går på en introduktionsvisning som tar cirka 25 minuter och är gratis.

Fribiljett till visningen hämtas i museets reception. Är du sugen på lunch eller fika efteråt så går vi till fiket på slottet efteråt.

Hitta hit: Drottning Kristinas väg 1, ingång E (ingången längst till vänster).

Samling: Drottning Kristinas väg 1, ingång E (ingången längst till vänster).
Föranmälan senast 25/8. Välkomna!

Torsdag 28 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. ***uppehåll över sommaren, start 4/9.**

13.15–14.00 **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!

Fredag 29 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in för sommaren

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.*

uppehåll över sommaren

13.00–15.00 Gym* drop-in för sommaren.

13.15–15.00 **Dokumentär: Vetenskapens värld – alternativ rymdmat**
Rymdtekniken har redan gett oss GPS, solceller och många nya material. Kan den nu revolutionera vår produktion av mat? Nasa forskar intensivt kring rymdmat, men vi får här också se ny finsk teknik som skapar protein ur luften. Kanske kan mat utvecklad för långväga rymdresor ge oss bra mat även på jorden? Programledare: Victoria Dyring. Längd: 58 min.

* **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**. 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

Träffpunkt Storvreta för dig som är 65+

Hasselvägen 1C, Storvreta

E-post: traffpunktstorvreta@uppsala.se

Tel: **018-727 56 77**

traffpunktsenior.uppsala.se