



Träffpunkt Storvretas månadsblad

December 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

Från 1 december till 15 december har du möjlighet att delta i vår juliga tipspromenad i aktivitetsrummet. Testa dina kunskaper i allt från julgodis till Kalle Anka och kända julsånger. Vinnaren får ett pris på julavslutningen 16 december. Lycka till!

Måndag 1 december

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp**. Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**. Föranmälan.

Tisdag 2 december

08.30–11.30 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus**. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–14.00 Gym*

13.15–15.00 **Jultovning**. Tova tomtar, julgranskulor, snögubbar, änglar eller något annat juligt. Kostnad 40 kronor. Föranmälan senast 28 november.

Onsdag 3 december

09.00–11.00 Gym*

10.00–11.00 **Linedance**. Tillfälligt inslag denna månad. För dig som har dansat linedance tidigare. Föranmälan.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**

Välkommen till gemensamma måltider under seniorluncher på skolan. Volontärer och personal från närliggande Träffpunkt kommer att finnas på plats vid ett särskilt bord en gång i veckan för att välkomna dig. Visionen är att ingen skall behöva äta ensam. Kom ensam eller ta med en vän – alla över 65 är välkomna. Du kan betala med swish eller måltidskuponger i skolmatsalen (ej kontanter). Kuponger köper du på valfri Seniorrestaurang eller på Träffpunkt Gottsunda respektive Storstora. Välkommen till bords kommer till en början erbjudas på: Ärentunaskolan onsdagar kl. 11.30-12.30. Vi möts upp 11.15 på Träffpunkt Storstora för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolan klockan 11.30.

13.30–15.00 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: 70 är det nya 50.**

Ingmar Skoog är en välkänd psykiater och forskare inom åldrande, som i över 40 år har studerat äldres hälsa och livskvalitet. I sin bok 70 är det nya 50 utmanar han gamla föreställningar om åldrandet och visar hur dagens äldre lever friskare, mer aktiva liv än tidigare generationer. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. **Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se**, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720). Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

Torsdag 4 december

Planeringsdag – Träffpunkten stängd.

Fredag 5 december

09.00–12.00 Gym*

13.00–15.00 Gym drop in*

13.15–15.00 **Handarbetscafé – Diamond painting.** Diamond painting är att måla med diamanter eller små rhinstenar i olika färger som skapar färggranna och spännande bilder.

Måndag 8 december

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 9 december

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym* **INSTÄLLD**

13.00–14.00 **Bandet New Generation uppträder med programmet ”Då popen kom till Sverige”.** Musik och berättelser från Elvis, Beatles, Hep Stars, Tages, Shanes med flera. Ett härligt sväng med musikalisk bredd av det du hört förut! Välkommen!

Onsdag 10 december

09.00–11.00 Gym*

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.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Välkommen till gemensamma måltider under seniorluncher på skolan. Volontärer och personal från närliggande Träffpunkt kommer att finnas på plats vid ett särskilt bord en gång i veckan för att välkomna dig. Visionen är att ingen skall behöva äta ensam. Kom ensam eller ta med en vän – alla över 65 år välkomna. Du kan betala med swish eller måltidskuponger i skolmatsalen (ej kontanter). Kuponger köper du på valfri Seniorrestaurang eller på Träffpunkt Gottsunda respektive Störvreta. Välkommen till bords kommer till en början erbjudas på: Ärentunaskolan onsdagar kl. 11.30–12.30. Vi möts upp 11.15 på Träffpunkt Störvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolan klockan 11.30.

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

Torsdag 11 december

13.15–15.00 **Handarbetscafé – Diamond painting.** Diamond painting är att måla med diamanter eller små rhinsten i olika färger som skapar färggranna och spännande bilder.

Fredag 12 december

09.00–12.00 Gym*

08.45–09.45 **Vi visar SVT:s stämningsfulla luciamorgon.** För den som önskar finns möjlighet att köpa lussefika.

10.00–12.00 **Julsånger med Gerd från Svenska Kyrkan.** Sångtexter kommer delas ut. Sjung med om du vill! För den som önskar finns möjlighet att köpa lussefika.

13.00–15.00 Gym drop in*

13.15–14.30 **Filmvisning: Män som simmar.** Handling: Dylan Williams hör talas om några män som skulle starta en kurs i något så osannolikt som konstsimm för herrar. De är lärare, lokförare, arkivarier, kötthandlare och chefer och de är alla på väg att fylla 40. Att simma konstsimm blir ett andningshål i en tillvaro som känns full av stress och krav. Simbassängen blir en oas där dessa medelålders män kan flyta, leka och komma ihåg att en gång var allting möjligt. Svensk dokumentär från 2010. Speltid: 1 timme och 12 minuter.

Måndag 15 december

09.00–12.00 Gym drop in*

09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

13.00–15.00 Gym drop in*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 16 december

08.30–11.30 Gym drop in*

09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

13.00–14.00 Gym drop in*

13.00–14.30 **Julavslutning med kaffe och jultårta.** Vi avrundar denna termin med musikquiz och mysigt fika. Kostnad: 45 kronor. Vinnare i decembers tipspromenad får sitt pris under eftermiddagen. Föranmälan senast 12 december. Välkommen!

Onsdag 17 december

09.00–11.00 Gym drop in*

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Välkommen till gemensamma måltider under seniorluncher på skolan. Volontärer och personal från närliggande Träffpunkt kommer att finnas på plats vid ett särskilt bord en gång i veckan för att välkomna dig. Visionen är att ingen skall behöva äta ensam. Kom ensam eller ta med en vän – alla över 65 är välkomna. Du kan betala med swish eller måltidskuponger i skolmatsalen (ej kontanter). Kuponger köper du på valfri Seniorrestaurang eller på Träffpunkt Gottsunda respektive Storvreta. Välkommen till bords kommer till en början erbjudas på: Ärentunaskolan onsdagar kl. 11.30–12.30. Vi möts upp 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolan klockan 11.30.

Onsdag 17 december (forts.)

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

Torsdag 18 december

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

13.15–15.00 **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 19 december

09.00–12.00 Gym drop in*

09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

13.00–15.00 Gym drop in*

13.15–14.45 **Filmvisning: Den sista resan.** Handling: I ett försök att få sin deprimerade pappa att omfamna livet igen tar filmskaparen Filip Hammar med honom på en överraskande roadtrip till Frankrike – samma resa de gjorde varje sommar under Filips barndom. I hemlighet iscensätter Filip några av livets härligaste ögonblick och hoppas att pappa ska återfå sin livsglädje. Följ med på en känslösam resa fylld av skratt, tårar och oväntade insikter av och med den folkkära duon Filip Hammar och Fredrik Wikingsson. Svensk långfilm från 2024. Speltid: 1 timme och 30 minuter. **Vi bjuder på glögg och pepparkakor.**

Måndag 22 december

09.00–12.00 Gym drop in*

09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

13.00–15.00 Gym drop in*

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

Tisdag 23 december

08.30–11.30 Gym drop in*

09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

13.00–14.00 Gym drop in*

13.00–15.10 **Filmvisning: The Holiday.** Handling: Två helt olika kvinnor – den ena bor i en mysig, engelsk stuga och den andra i en vräkig Hollywood-villa. Den enda gemensamma nämnaren är dåliga erfarenheter av män. De två bestämmer sig för att byta bostad, vilket leder till något som de varken önskat eller förväntat sig – en ny romans. Regissören av Galen i kärlek och Vad kvinnor vill ha bjuder på en hjärtvärmande och romantisk julkomedi. Skådespelare: Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law med flera. Romantisk komedi från 2006. Speltid: 2 timmar och 8 minuter. **Vi bjuder på glögg och pepparkakor.**

Onsdag 24 december
Julafton – Träffpunkten stängd.

Torsdag 25 december
Juldagen – Träffpunkten stängd.

Fredag 26 december
Annandag jul – Träffpunkten stängd.

Måndag 29 december
09.00–12.00 Gym drop in*
09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**
13.00–15.00 Gym drop in*
13.00–15.15 **Filmvisning: Livet från den ljusa sidan.** Handling: Melvin är en excentrisk och otrevlig författare som till sin stora fasa tvingas ta hand om grannens hund. När hans favoritservertris son till råga på allt blir akut sjuk börjar Melvin bryta några av de märkliga ritualerna i sitt inrutade liv. Skådespelare: Jack Nicholson, Helen Hunt med flera. Komedi från 1997. Speltid: 2 timmar och 13 minuter.

Tisdag 30 december
08.30–11.30 Gym drop in*
09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**
13.00–14.00 Gym drop in*
13.00–15.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

Onsdag 31 december
Nyårsafton – Träffpunkten stängd.

Välkommen!

* **Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens fysioterapeuter. Kontakta träffpunkten för mer information.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Storvretas startsida](#) under ”**Aktuellt**”.
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-storvreta/>

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](tel:018-7275677)

traffpunktsenior.uppsala.se