



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Februari 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

Måndag 3 februari

09.00–12.00 Gym*

10.00 **Stågympan** tar en paus och är tillbaka 10 februari.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**. Föranmälan.

Tisdag 4 februari

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

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

Onsdag 5 februari

08.45–09.45 **MediYoga**. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

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!

Torsdag 6 februari

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

Fredag 7 februari

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*

13.00–14.10 Fredagsbio. Spring Uje spring. Handling: 2020 års mest omtalade film som vann Guldbagge för Årets manus, Årets manliga skådespelare och Årets film. Uje Brandelius självbiografiska berättelse vävs ihop med popmusik om livet och vardagen. Det är när livet tar vändningar du inte kunde fantisera om som frågan ställs på sin spets: vad är det som är värt något? Uje Brandelius och hans familj spelar sig själva i en film som utspelar sig under ett par sommarveckor i Stockholmsförorten Bredäng. Regi: Henrik Schyffert. I rollerna: Uje Brandelius, Therese Hörnqvist, Bixi Brandelius, Vega Brandelius, Irma Schultz, Catti Brandelius m.fl. Svenskt drama. Speltid: 1h 10 min.

Måndag 10 februari

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus**. Vi träffas i parken vid Astrakanv.

10.00–12.00 Akvarellgrupp. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan. (Start).

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**. Föranmälan.

Tisdag 11 februari

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

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

Onsdag 12 februari

08.45–09.45 **MediYoga.** Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

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

Torsdag 13 februari

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 14 februari

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*

13.15–14.45 **Alla hjärtans dag-mys med musikquiz.** Vi firar Alla hjärtans dag med musik och kärleksmums. Föranmälan senast 10 februari.

Kostnad: 35 kronor. Välkommen!

Måndag 17 februari

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 Akvarellgrupp. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 18 februari

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.15–15.00 **Äldreombudsman Heléne Stenlund.** Hur är det att leva och åldras i Storvreta?

Heléne Stenlund äldreombudsman berättar om sitt uppdrag. En viktig del är att lyssna på alla seniorer i kommunen och förmedla deras åsikter och idéer till politiker, förvaltningar och bolag. Äldreombudsmannen är invånarnas röst som synliggör behov och viktiga frågor för att göra kommunen så bra som möjligt att leva och åldras i. Passa på att framföra era åsikter och ställ era frågor. Fika finns till självkostnadspris. Välkommen!

Onsdag 19 februari

08.45–09.45 **MediYoga**. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

13.00–14.00 **Vi möts i Mallas sal - en programserie fylld med**

intressanta samtal och föreläsningar. Dagens gäst är KG Hammar. I

sin romandebut "Den längsta resan" tar före detta ärkebiskop KG Hammar med oss på en djupdykning i FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjölds sista resa. Denna berättelse väcker tankar kring de existentiella reflektioner som livets vägval ofta medför. Tillsammans med journalisten Ellinor Skagegård bjuds vi in till ett inspirerande samtal om stora frågor som moralisk ansvar och meningen med livet.

Det finns möjlighet att delta i föreläsningen på två sätt:

1. Delta på plats i Mallas sal, Uppsala Stadsbibliotek. Drop-in i mån av plats. Aktiviteten är kostnadsfri.

2. Kom till Träffpunkt Storvreta och se den livesända föreläsningen på storbildsskärm.

Torsdag 20 februari

13.15–15.00 **Läsecirkel**. Första för terminen. Föranmälan.

Fredag 21 februari

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*

13.15–15.00 **Odlingscafé**. Ett tillfälle att byta fröer, sticklingar, plantor och skott. Vi fikar och umgås, du är välkommen med eller utan något att byta.

Måndag 24 februari

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gymna utomhus**. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 Akvarellgrupp. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgymna**. Föranmälan.

Tisdag 25 februari

Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

Onsdag 26 februari

08.45–09.45 **MediYoga**. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta med egen yogamatta och gärna egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på. Föranmälan.

09.00–12.00 Gym*

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

Torsdag 27 februari

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 28 februari

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*

13.00–15.10 **Fredagsbio: Perfect days**. Handling: Hirayama trivs bra med sitt enkla liv som toalettstädare i Tokyo. Hans vardag är oerhört strukturerad, men han förgyller den genom sin passion för musik och böcker. Varje kväll läser han ett kapitel ur en William Faulkner-novell. Han älskar träd och fotograferar dem. Men några oväntade möten kommer att störa hans harmoniska leverne och gradvis avslöja mer av hans förflutna. Perfect days är Japans Oscarbidrag, en djupt gripande och poetisk reflektion över att finna skönhet i den vardagliga världen omkring oss. En av årets mest berörande feel-good-filmer och samtidigt ett enastående porträtt av staden Tokyo. Speltid: 2 h 5 min.

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

Träffpunkt Storvreta för dig som är 65+

Hasselvägen 1C, Storvreta

E-post: traffpunktstorvreta@ uppsala.se

Tel: **018-727 56 77**

traffpunktsenior.uppsala.se



Uppland



Uppsala
kommun

Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,
hållplats Skogsvallen (Storvreta).