



Träffpunkt Storvretas månadsblad

## Januari 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

## **Onsdag 1 januari – Nyårsdagen. Träffpunkten är stängd.**

### **Torsdag 2 januari**

13.00–15.00 Gym\* (Drop in)

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

### **Fredag 3 januari**

09.00–12.00 Gym\* (Drop in)

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

13.00–15.00 Gym\* (Drop in)

## **Måndag 6 januari – Trettondag jul. Träffpunkten är stängd.**

### **Tisdag 7 januari**

08.30–11.30 Gym\* (Drop in)

13.00–14.00 Gym\* (Drop in)

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

### **Onsdag 8 januari**

09.00–12.00 Gym\* (Drop in)

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

### **Torsdag 9 januari**

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

### **Fredag 10 januari**

09.00–12.00 Gym\* (Drop in)

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\* (Drop in)

### **Måndag 13 januari**

09.00–12.00 Gym\* (Drop in)

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

13.00–15.00 Gym\* (Drop in)

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

### **Tisdag 14 januari**

08.30–11.30 Gym\* (Drop in)

13.00–14.00 Gym\* (Drop in)

### **Tisdag 14 januari (forts.)**

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!

### **Onsdag 15 januari**

09.00–12.00 Gym\* (Drop in)

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

### **Torsdag 16 januari**

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 17 januari**

09.00–12.00 Gym\* (Drop in)

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

13.00–14.40 **Fredagsbio: Tårtgeneralen.** Handling: I mitten av 80-talet utses Köping till Sveriges tråkigaste stad. Medan bygden lamslås bestämmer sig den försupne mångsysslaren Hasse P för att motbevisa Stockholmsjävlarerna. Hans idé är lika långsökt som den kanske är genial. Han tänker baka världens längsta smörgåstårta och få in Köping i Guinness Rekordbok. Medverkande skådespelare: Mikael Persbrandt, Helena Bergström, Tomas von Brömssen med flera. Svensk komedi från 2018. Speltid: 1 timme 41 minuter.

13.00–15.00 Gym\*

### **Måndag 20 januari**

09.00–12.00 Gym\*

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

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

### **Tisdag 21 januari**

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 22 januari**

09.00–12.00 Gym\*

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

### **Torsdag 23 januari**

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

### **Fredag 24 januari**

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 **Skivor till kaffet. Kom på en trevlig eftermiddag med fika och önskemusik! Kostnad 25 kr. Välkommen!**

### **Måndag 29 januari**

09.00–12.00 Gym\*

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

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

### **Tisdag 28 januari**

08.30–11.30 Gym\*

13.00–14.00 Gym\*

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal - en programserie fylld med intressanta samtal och föreläsningar. Dagens gäst är Sverker Sörlin.**

Följ med Sverker Sörlin på en kulturhistorisk och populärvetenskaplig resa som också är en personlig forskningsexpedition. "Snö" är en eftertänksam meditation över vinterns skönhet i en värld som smälter. Denna bok handlar om att öppna ögonen inför det magiska i tillvaron och är rik på insikter att dela med fler.

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.**

### **Onsdag 29 januari**

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 30 januari**

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 31 januari**

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\*

13.00–14.45 **Fredagsbio: A street cat named Bob.**

Handling: Gatumusikanten och före detta drogmissbrukare James Bowen möter en hemlös katt och i och med det mötet förändras hela hans liv.

Bygger på den bästsäljande boken med samma namn.

Amerikanskt drama. Speltid: 1 timme 45 minuter.

## **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](https://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)