



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Januari 2026

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

Fredag 2 januari

Träffpunkten stängd

Måndag 5 januari

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*

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

Tisdag 6 januari

Trettondedag jul – Träffpunkten stängd

Onsdag 7 januari

09.00–12.00 Gym drop in*

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

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

Torsdag 8 januari

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

Fredag 9 januari

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*

13.15–14.10 **Dokumentär: Magen i norr.** Vetenskapsdokumentär om en unik studie som undersöker hur den traditionella samiska kosten, med renkött, viltkött, fjällfisk, vilda örter och bär, påverkar tarmfloran. Följ forskarna i jakten på nya samband mellan mat och hälsa. Speltid: 55 minuter.

Måndag 12 januari

09.00–12.00 Gym drop in*

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 drop in*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 13 januari

08.30–11.30 Gym drop in*

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

Tisdag 13 januari (forts.)

13.00–14.00 Gym drop in*

13.15–15.00 **IT-stöd** med träffpunktspersonal Jocke. Genomgång av UL:s app samt Träffpunkter 65+ eget facebookkonto. Utöver detta är du välkommen hit med dina egna frågor.

Onsdag 14 januari

09.00–12.00 Gym drop in*

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

13.00–14.00 **Filmvisning: Revolver-Harry – enligt Leif GW Persson**.

Handling: "Han var större än livet självt". Så inleder Leif GW Persson porträttet av den man som aldrig slutat att fascinera honom: Harry Söderman, även kallad Revolver-Harry. Under sin livstid känd som världens främste detektiv, hyllad som krigshjälte, beundrad som äventyrare. Då en storspelare på världsscenen, men nu märkligt bortglömd. I filmen om Revolver-Harry berättar Leif GW Persson för oss om ett liv så fyllt av händelser i historiens mittpunkt att det nästan förefaller osannolikt. Svensk kriminalhistoria från 2017. Speltid: 58 minuter.

Torsdag 15 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 16 januari

09.00–12.00 Gym drop in*

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

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

13.00–15.00 Gym drop in*

Måndag 19 januari

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 20 januari

08.30–11.30 Gym*

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

13.00–14.00 Gym*

13.15–15.00 **Reseberättelse i bilder.** Träffpunktspersonal Jocke berättar om, och visar bilder på storskärm, från sin resa i Vietnam.

Onsdag 21 januari

09.00–12.00 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 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.

Torsdag 22 januari

13.15–15.00 **Boktips med fika.** Har du läst en eller flera bra böcker som du skulle vilja tipsa andra om? Kanske en bra bok att krypa upp med i soffhörnet en kylig vinterdag? Du är självklart välkommen även om du inte har några egna boktips att dela med dig av. Efter träffen sammanställer träffpunktspersonal boktipsen och lägger fram på Träffpunkten för alla att ta del av. Välkommen!

Fredag 23 januari

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym in*

Fredag 23 januari (forts.)

13.00–14.45 **Filmvisning: Eddie the eagle.** Handling: Den fantastiska och sanna berättelsen om en av vår tids största underdogs och hjältar: Michael "Eddie" Edwards, den brittiske backhopparen som aldrig slutade att tro på sig själv – trots att en hel nation räknade ut honom – och hoppade rakt in i miljontals hjärtan hos sportfantaster världen över med sitt lika osannolika som historiska deltagande vid vinter-OS i Calgary 1988. Biografisk dramakomedi från 2016. Speltid: 1 timme och 46 minuter.

Måndag 26 januari

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 27 januari

08.30–11.30 Gym*

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.

13.00–14.00 Gym*

13.00–14.00 **Säkra steg.** Träffpunktspersonal Elin informerar om det digitala programmet som hjälper dig att träna balans och styrka på din egen nivå. Programmet finns att ladda ner som app i din telefon eller surfplatta. Du kan också se programmet på din dator.

Onsdag 28 januari

09.00–12.00 Gym*

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

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!

Torsdag 29 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 30 januari

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym in*

13.00–14.30 **Fika och musikbingo med tema 60- och 70-tal. Ta chansen att lyssna på bra musik och kanske ta hem en av vinsterna!**

Föranmälan senast 28 januari.

Kommande:**Fredag 13 februari**

13.30–14.30 **Guidad visning på Carolina Rediviva**

Visning av Carolina Rediviva med läsesalar och utställningen där Carta Marina och Silverbibeln ingår. Föranmälan, begränsat antal platser. Aktiviteten är kostnadsfri.

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**

traffpunktsenior.uppsala.se