



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Juli 2024

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 (1 juli–23 augusti):

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 1 juli

08.30–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föränmälan.

Tisdag 2 juli

08.30–12.00 Gym*

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!

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

Onsdag 3 juli

09.30–10.00 **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.

10.00–10.30 **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.

13.00–15.00 Gym*

13.00–14.00 **Filmvisning: Vi hade i alla fall tur med vädret.** Handling: En komedi om den husvagnscampande familjen Backlunds ansträngningar att koppla av - Sverige runt. Färden går via överfulla campingplatser, kladdiga landsvägstavernor och skråniga badplatser. Hoppfullt strävar Backlunds genom sol och regn medan bilen blir trängre och trängre och den korta semestermånaden bara rinner iväg under husvagnen. Skådespelare: Rolf Skoglund, Claire Wikholm, Gunnar Knas Lindkvist med flera. Komedi från 1980. Speltid: 57 minuter.

Torsdag 4 juli

13.00–15.00 Gym*

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

Fredag 5 juli

08.30–12.00 Gym*

09.30–10.30 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

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

Måndag 8 juli

08.30–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 9 juli

08.30–12.00 Gym*

13.00–14.30 **Vi tar en skön eftermiddagspromenad. Sträcka och terräng anpassas efter er som deltar. Vi provar att identifiera fågelläten med hjälp av en app i telefonen.**

Onsdag 10 juli

09.30–10.00 **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.

10.00–10.30 **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.

13.00–15.00 Gym*

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

Torsdag 11 juli

13.00–15.00 Gym*

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

Fredag 12 juli

08.30–12.00 Gym*

09.30–10.30 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–14.30 **Filmvisning: Den bästa sommaren.** Handling: Filmen utspelar sig 1958 i byn Molkom där två barn, Mårten och Annika, ska vara sommarbarn hos den kärve begravningsentreprenören Yngve Johansson. Barnen tycker till en början inte om Yngve, och han verkar inte vara särskilt förtjust i barn överhuvudtaget. Med tiden börjar Mårten och Annika upptäcka de hemligheter som byborna bär på. Den här sommaren kommer att förändra alla inblandades liv för all framtid. Skådespelare: Kjell Bergqvist, Brasse Brännström med flera. Dramakomedi från år 2000. Speltid: 1 timme 31 minuter.

Vecka 29

Träffpunkten är stängd.

Vecka 30

Träffpunkten är stängd.

Måndag 29 juli

08.30–12.00 Gym*

09.30–10.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

13.00–15.00 Gym*

Tisdag 30 juli

08.30–12.00 Gym*

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

Onsdag 31 juli

09.30–10.00 **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.

10.00–10.30 **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

13.00–15.00 Gym*

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

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](tel:018-7275677)

traffpunktsenior.uppsala.se