



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Juli 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

Träffpunkt sommarstängt v.31 & v.32 (28/7 – 8/8)

Tisdag 1 juli

08.30–11.30 Gym* drop in för sommaren

13.00–14.00 Gym* drop in för sommaren

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

Onsdag 2 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

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.
13.15–14.00 **Linedance fortsättning.** För dig som har dansat linedance tidigare. Föranmälan.

Torsdag 3 juli

13.15–15.00 Handarbetscafé ***uppehåll över sommaren**

13.15–15.00 **Bio: SOS-en segel sällskapsresa**

Det är midsommar i skärgården med allt vad det innebär av folk och fest, båtar och snedseglare. Mitt i detta hamnar Stig Helmer och hans vapendragare, norske Ole, och ingen av dem är någon större sjöfarare... Sveriges populäraste sällskapsresenär i ännu en suveränt rolig komedi, fylld av värme och humor. Genre: Komedi. Längd: 1 h 40 min

Fredag 4 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

10.00–10.30 Stående gympa utomhus ***Uppehåll över sommaren**

13.00–15.00 Gym stängt pga utflykt.

13.00–15.00 **Utflykt: Picknick i Stadsträdgården** – Vi träffas i stadsträdgården, fikar och spelar boule för de som vill. Ta med eget kaffe, fikabröd kommer att finnas till självkostnadspris för 10 kronor. **Samling:** kl.13.00 vid fontänen vid ingången till Stadsträdgården.

Måndag 7 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

10.00–11.00 Stationsträning utomhus ***uppehåll över sommaren**

10.00–10.30 **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.

10.30–11.00 **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.

10.00–12.00 Akvarellgrupp ***uppehåll över sommaren.**

13.00–15.00 Gym* drop in för sommaren

13.15–14.00 **Sittgympa**

Tisdag 8 juli

08.30–11.30 Gym* drop in för sommaren

13.00–14.00 Gym* drop in för sommaren

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!

13.15–15.00 **Push Pong.** Kom och testa på en ny bordtennis-variant "push-pong".

Onsdag 9 juli

09.00–11.00 Gym* drop in för sommaren

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.

12.30–15.00 **Utflykt: Uppsala slottshistoriska**

Följ med på visningen i Uppsala slott, med utställningen Slottsliv. Vi går på en introduktionsvisning som tar cirka 25 minuter och är gratis.

Fribiljett till visningen hämtas i museets reception. Är du sugen på lunch eller fika efteråt så går vi till fiket i Botaniska trädgården efteråt.

Hitta hit: Drottning Kristinas väg 1, ingång B (mitteningången av slottet, framför fontänen).

Samling: parkeringen framför slottet. Föranmälan, sista anmälningssdag 8/7. Välkomna!

Torsdag 10 juli

13.15–15.00 Handarbetscafé ***uppehåll över sommaren**

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

Fredag 11 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

10.00–10.30 Stående gympa utomhus ***Uppehåll över sommaren**

13.00–15.00 Gym* drop in för sommaren.

13.00–15.00 **Bio: En oväntad vänskap**

Den franska filmsuccén En oväntad vänskap baseras på en sann historia och listas som en av världens bästa komedier. Den unge förortsskillen Driss har precis kommit ut från fängelset och anställs av en händelse som personlig assistent till den förlamade aristokraten Philippe. På ytan verkar de inte ha någonting gemensamt men Driss livsglädje smittar av sig och en oväntad vänskap växer fram. Genre: Drama, komedi, emotionellt. Längd: 1 h 52 minuter

Måndag 14 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

10.00–11.00 Stationsträning utomhus ***uppehåll över sommaren**

10.00–10.30 **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.

Måndag 14 juli (forts.)

10.30–11.00 **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.

10.00–12.00 Akvarellgrupp ***uppehåll över sommaren.**

13.00–15.00 Gym* drop in för sommaren

13.15–14.00 **Sittgympa** med hälsopedagog Karin. Passet innehåller inslag av stående balansövningar med stöd.

Tisdag 15 juli

08.30–11.30 Gym* drop in för sommaren

13.00–14.00 Gym* drop in för sommaren

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

13.15–15.00 **Push Pong.** Kom och testa på en ny bordtennis-variant "push-pong".

Onsdag 16 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

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.

13.15–15.00 **Bio: Jag älskar dig – en skilsmässokomedi**

Marianne 44, med två tonårsbarn har levt i ett konventionellt och sexlöst äktenskap med advokaten Gustaf på tok för länge. Hon bestämmer sig för att skiljas, eller separera, eller provseparera. Gustaf förstår ingenting och medan Marianne kastar sig ut i singellivet står Gustaf helt oförstående men bestämmer sig för att säga upp sig och börja skriva lyrik. De skaffar sig båda nya relationer.

Genre: komedi. Längd 91 min.

Torsdag 17 juli

13.15–15.00 Handarbetscafé ***uppehåll över sommaren**

13.15–14.15 **Dokumentär Vetenskapens värld: FRAMTIDENS MAT** Är köttbiffar av raps och hampa det vi lägger på grillen i framtiden? Ska vi börja odla alger i åkrar under vattnet? Kan växtodlingar förläggas hemma i garaget där gödslet kommer från bassänger med fisk? Allt fler försöker äta mer hälsosamt och miljövänligt - och forskarvärlden arbetar intensivt med nya råvaror. Dokumentär 59 min.

Fredag 18 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

10.00–11.00 **Stågympa med gummiband utomhus** med hälsopedagog Karin. En blandning av styrka, kondition, koordination och balans. Vi använder gummiband som redskap. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym* drop in för sommaren.

Måndag 21 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

10.00–11.00 Stationsträning utomhus ***uppehåll över sommaren**

10.00–10.30 **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.

10.30–11.00 **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.

10.00–12.00 Akvarellgrupp ***uppehåll över sommaren.**

13.00–15.00 Gym* drop in för sommaren

13.15–14.00 **Sittgympa**

Tisdag 22 juli

08.30–11.30 Gym* drop in för sommaren

13.00–14.00 Gym* drop in för sommaren

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!

13.15–15.00 **Push Pong.** Kom och testa på en ny bordtennis-variant "push-pong".

Onsdag 23 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

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.

13.15–14.45 **Utomhusträning vid Tipp-toppen**

Häng med på ett stationsträningspass vid tipp-toppen. Ta med eget kaffe om du vill fika efteråt.

Torsdag 24 juli

13.15–15.00 Handarbetscafé ***uppehåll över sommaren**

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

Fredag 25 juli

09.00–12.00 Gym* drop in för sommaren

10.00–10.30 Stående gympa utomhus ***Uppehåll över sommaren**

13.00–15.00 Gym* drop in för sommaren.

13.00–15.00 **Bio: Slumdog Millionaire**

Jamal Malik, en 18-årig föräldralös kille från Mumbais slumområden, är bara en fråga ifrån att vinna 20 miljoner rupier i den indiska tv-versionen av Vem vill bli miljonär? Men när programmet tar paus arresteras han, misstänkt för fusk. Ingen tror att han, en pojke från slummen, ska veta de rätta svaren.

Genre: Drama romantik. Längd: 1 h 55 minuter

Kommande aktivitet:

Måndag 25 augusti

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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 **facebookside**:

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