



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Juni 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 2 juni

09.00–11.00 Dansa Zenba och mingla på Summer Zone tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan.

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. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.15–14.00 Sittgympa

Tisdag 3 juni

08.30–11.30 **Gym***

13.00–14.00 **Gym***

13.30–14.30 Mallas Sal: Uppsalas musikarkiv firar rockikonen Elvis 90 år. Nästa år är det 48 år sedan Elvis gick bort, och om han hade levt skulle han ha fyllt 90 år! För att fira detta jubileum presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor, med Kent Wennman och Albin Nerdal. I Mallas sal eller på innergården om vädret tillåter. Visning på storbildskärm på Träffpunkten. Boka plats på bibliotekets hemsida för att se det live. Välkommen!

Onsdag 4 juni

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 Qigong. Obs! Ny tid 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 Skollunch Ärentunaskolan

Vi går och äter skollunch tillsammans på Ärentunaskolan. En seniorlunch på skolan kostar 60 kr/måltid, kaffe ingår. Du betalar via Swish men kan även använda seniorrestaurangernas ordinarie kuponghäftet. Samling utanför Ärentunaskolan kl.11.25.

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

Torsdag 5 juni

13.00–15.00 Promenad & fika i Botaniska trädgården

Häng med till ett av Uppsalas främsta utflyktsmål, med den storstilade barockträdgården och det tvåhundraåriga orangeriet. Vi tar en promenad i trädgården och avslutar med en fika i café Victoria som finns i anslutning till trädgården. Cafeét erbjuder luncher och bakverk. Samling kl.13.00 utanför entrén vid Dag Hammarskölds väg.

Fredag 6 juni – Träffpunkten är stängd på grund av nationaldagen

Måndag 9 juni

09.00-12.00 Gym*

13.00-15.00 Gym*

09.00-11.00 Dansa Zenba och mingla på Summer Zone tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan.

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. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.15-14.00 Sittgympa

Tisdag 10 juni

08.30-11.30 Gym*

13.00-14.00 Gym*

13.15-15.00 Minnen med bilder

Kom och dela med dig av dina gamla minnen tillsammans med oss. Ta med en eller flera valfria bilder på något minnesvärt för dig.

Onsdag 11 juni – Träffpunkten är stängd på grund av planeringsdag

Torsdag 12 juni

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

Fredag 13 juni

09.00-12.00 Gym*

10.00-10.30 Stående gympa utomhus. Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00-15.00 Gym*

13.00-15.00 – Fredagsbio: Jakten på lycka

Handling: Chris Gardner är en skärpt och begåvad, men lågavlönad försäljare. Han kämpar för att få det att gå ihop, men plötsligt blir han och hans femårige son vräkta från sin lägenhet i San Francisco, utan nånstans att ta vägen. Genre: Drama. Längd: 117 minuter.

Måndag 16 juni

09.00-12.00 Gym*

13.00-15.00 Gym*

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. **Fortsättning nästa sida.**

Fortsättn.

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

13.15–14.00 Sittgympa sista tillfället för terminen

Tisdag 17 juni

08.30–11.30 **Gym* inställt**

13.00–14.00 **Gym* inställt**

12.00–15.00 Träffpunkten flyttar ut Gemensam utflykt till Ulva kvarn tillsammans med Träffpunkt Karl-Johan och Träffpunkt Storgatan. Vi promenerar runt området, svarar på frågesport, spelar utespel, fikar och har en trevlig dag tillsammans. Café finns på plats där du kan köpa fika, det går också bra att ta med eget fika om du önskar det. Kläder efter väder, ta gärna bekväma skor. **Anmälan till Träffpunkten senast fredag 13 juni.** Diresa: Från Storvretabiblioteket kl.10.45 buss 823. Byte Uppsala centralstation till buss 104 mot Skuttunge kl. 11.30 (Läge C3, gul regionbuss). Bussen ankommer 11.44 till Ulva kvarn. Hemresa: Buss 104 från Ulva kl.14.57, byte till Mälartåg kl.15.41.

Onsdag 18 juni

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 Qigong. Obs! Ny tid Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

13.00–14.45 Midsommarfika & musikquiz Midsommarfika med sommartårta och musikfrågesport. Kostnad för kaffe och tårta: 50 kronor. Föranmälan senast 13 juni. Begränsat antal platser. Välkommen!

Torsdag 19 juni

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

Fredag 20 juni – Träffpunkten är stängd på grund av midsommarafton

Måndag 23 juni

09.00–12.00 **Gym*** drop in för 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. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.00–15.00 **Gym*** drop in för sommaren

Tisdag 24 juni

08.30–11.30 **Gym*** Stängt på grund av utflykt

13.00–14.00 **Gym*** Stängt på grund av utflykt

10.00–16.00 Träffpunkten flyttar ut: Dagsutflykt med Lennakatten till

Faringe Avgång från Uppsala Östra Station kl.10.00 Byte i Marielund med ca 10 minuters uppehåll. Vi beräknas vara framme i Faringe kl.11.35 Tiden för shopping med lunch/fika blir ca 3 timmar.

Tåget avgår för hemfärd 14.40 **Hemma igen på Östra station 15.57 Pris**

240:- per person tur och retur inklusive pensionärsrabatt. Anmälan och betalning till personalen sker på Träffpunkten **senast 16/6.**

Samling utanför Träffpunkten 09.20 för de som vill åka gemensamt in till Uppsala med Mälartåget kl.09.38. Annars ses vi utanför Östra stations huset (gula).

Onsdag 25 juni

09.00–12.00 **Gym*** drop in för sommaren

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

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

Torsdag 26 juni

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

Fredag 27 juni

09.00–12.00 **Gym*** drop in för sommaren

10.00–10.30 Stående gympa utomhus. Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 **Gym*** drop in för sommaren

13.15–14.15 Vetenskapens värld: MATEN som förändrade världen. När jordbruket infördes för 10 000 år sedan uppstod en ny diet som förändrade oss för alltid. Innan dess tog jägare och samlare allt som de behövde direkt från naturen. Men under den yngre stenåldern, när vi började odla och hålla boskap, förändrades våra levnadssätt i grunden. Ny forskning lär oss inte bara mer om de förhistoriska matvanorna utan också om viktiga samband mellan kroppen, kosten och vårt tänkande. Dokumentär 57 min.

Måndag 30 juni

09.00–12.00 **Gym*** drop in för 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.

Fortsättning nästa sida.

Fortsättning.

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. Vi testar tillsammans utan några krav på prestation. Föranmälan.

13.00–15.00 **Gym*** drop in för sommaren

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**. 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