



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Maj 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

Fredag 2 maj

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*

13.15–14.40 **Fredagsbio: Bläckfisken och jag**. Handling: Den här intima och fängslande filmen om bandet mellan en filmskapare och en bläckfisk vann en Oscar för bästa dokumentär. Genre: Dokumentärfilm. Längd: 1 h 25 min.

Måndag 5 maj

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.

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**

Tisdag 6 maj

07.45–16.35 **Träffpunkten flyttar ut: Häng med på en dagsutflykt med Eckerölinjen**.

Anslutningsbuss till Grisslehamn från hållplats: Ärentunavägen, Storvreta går kl.07.45 samt buss tillbaka till Storvreta beräknas ca kl.16.35.

Pris: anslutningsbuss till och från Grisslehamn samt båttur tur & retur, kostnad (40+155) 195:-Betaling sker senast dagen innan avresa. Går att betala med swish eller kort inne på Träffpunkt Storvreta. Båten går kl.10.00 från Grisslehamn och är åter kl.14.30. Observera att det ej är någon landstigning.

OBS! Viktigt att ni tar med er giltiga legitimation på avresedagen, annars kommer ni inte med på båten. Olika lunchalternativ finns på båten, om du önskar äta Skärgårdsbuffén, kontakta då personal för mer info.

Följande information behövs för bokning: personnummer, för- och efternamn och telefonnummer. Sista anmälningsdag: 22/4. För bokning, ring [018-727 56 77](tel:018-7275677) eller kom in till träffpunkt Storvreta.

OBS: Gym inställt hela dagen.

Onsdag 7 maj

09.00–12.00 Gym*

09.30–11.00 **Möten över generationer** (Astrakanparken) Vi spelar en ny bordtennis-variant "push-pong", fikar och har frågesport tillsammans med klass 4A från Pluggparadiset. I samarbete med RF Sisú.

Torsdag 8 maj

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 9 maj

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*

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal: Fokus på släktforskning.** Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer. Roland Skoglund, ordförande för Uppsalas släktforskarförening, berättar om hur man släktforskar och att det har blivit mycket enklare. Efter föreläsningen, ca 14.30, blir det fika i Fyriskällan där man kan prova släktforskardatorer och prata med släktforskarföreningar.

Måndag 12 maj

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.

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

13.00–15.00 Gym*

Tisdag 13 maj

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.**

13.15–14.30 **Föreläsning Anhörigcentrum.** Anhörigkonsulent Anna Ekenor besöker Träffpunkten och informerar om Anhörigcentrums verksamhet och vilken hjälp som finns att få. Anhörigcentrum stöttar personer som har en närstående som är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, demenssjukdom eller misstänkt demenssjukdom. Välkommen!

Onsdag 14 maj

08.45–10.00 **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*

10.30–11.15 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

13.15–14.50 **Bio: The Bucket List.** Handling: Två rumskamrater på en canceravdelning, en hetlevrad miljardär (Jack Nicholson) och en lärd mekaniker (Morgan Freeman) sätter ihop en "bucket list" – över saker att göra innan man "kick the bucket" eller "trillar av pinn" som det heter på svenska – och beger sig ut på sitt livs äventyr. Rob Reiner regisserar denna inspirerade hyllning till livet som bevisar att det som hänt händer just nu. Genre: Drama, komedi. Längd: 1 h 33 minuter.

Torsdag 15 maj

13.15–15.00 **Läsecirkel**

Fredag 16 maj

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*

13.15–14.45 **Allsång med Eurovision tema.** Gräv i garderoben och hitta din festligaste utklädnad, eller kom som du är och dansa loss och sjung med oss på träffpunkten!

Måndag 19 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Nyhet! 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.

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**

Tisdag 20 maj

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

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.

Onsdag 21 maj

08.45–10.00 **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*

10.30–11.15 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

13.15–14.15 **Kom och prova på VR glasögon.** IT handledning med Karin & Mattias från biblioteket. Det kommer under eftermiddagen finnas möjlighet att prova på VR glasögon, önska en plats på jorden som du önskar besöka! Gratis, Drop-in.

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats.

Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna. Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym* **inställt**

13.00–15.00 **Stadsvandring: i Gunnar Leches fotspår.** Gunnar Leche var Uppsalas stadsarkitekt under åren 1920-54 och han satte sin prägel på staden, allt från stadsplaner till små detaljer. Han har ritat bl a Vaksalaskolan, hela områden i Lasseby gärde, Tuna Backar och Sala Backar och många hus i Fålhagen, Luthagen och Höganäs. Vi ser flera exempel på hus han ritat i Fålhagen och i centrala stan, i olika stilar. Vi går förbi några ställen där han arbetat och får även veta lite mer om privatpersonen Gunnar Leche. Vandringen beräknas ta ca 1 tim 45 min.

Samlingsplats: Vaksalatorg, framför Vaksalaskolans entré. Föranmälan, begränsat antal platser.

Måndag 26 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Nyhet! 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.

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgymna**

Tisdag 27 maj

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

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 28 maj

08.45–10.00 **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*

10.30–11.15 **Qigong**. Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

13.15–14.45 **Sällskapsspel – ”Med andra ord”**. Tillsammans i lag försöker vi förklara diverse ord ”med andra ord” än det som står på spelbrickan, kom och skratta med oss!

Torsdag 29 maj – träffpunkten stängd.

Fredag 30 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gymna 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 **Vikning av pappersblommor**. Kom och låt kreativiteten flöda, vi viker pappersblommor tillsammans.

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 startside](#) 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)

traffpunktsejor.uppsala.se

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+