



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Mars 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

Måndag 2 mars

09.00–12.00 Gym*

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 3 mars

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*

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

Onsdag 4 mars

09.00–11.00 Gym*

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**

Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

13.15–14.30 **Odlingsscafé. Ett tillfälle att byta fröer, sticklingar, plantor och skott. Tillsammans med träffpunktspersonal Caroline samtalar vi om odling och delar med oss av tips och trix inför sommarens odlingar, du är välkommen med eller utan något att byta. Vi fikar och umgås.**

Torsdag 5 mars

13.15–15.00 **Läsecirkel.** Föranmälan.

Fredag 6 mars

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym drop in*

13.15–14.35 **Dokumentärvisning: Världens natur: Billy & Molly- an otter love story.** Handling: När en vild utter i desperat behov av hjälp spolas upp på hans brygga på den avlägsna skotska ön Shetland, får Billy, hans fru Susan och deras hängivna vallhund Jade en unik ny familjemedlem. Billy & Molly är en hjärtevärmade dokumentär om kärlekens förmåga att åter väcka oss till insikt om naturens skönhet. Dokumentär från 2024. Speltid: 1 timme och 18 minuter.

Måndag 9 mars

09.00–12.00 Gym*

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.** Föränmälan.

Tisdag 10 mars

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*

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Patrik Svensson om Den barmhärtige mördaren.** Patrik Svensson fick sitt internationella genombrott med boken Ålevangeliet. Den belönades med Augustpriset och har översatts till över trettio språk. Nu är han aktuell med Den barmhärtige mördaren. Det är en gripande berättelse som når sin höjdpunkt under krigsvintern 1942 på en gård i Skåne. Genom noggrann research skildrar Svensson ett dramatiskt människoöde och ett samhälle präglad av statarsystemet, där människors plats i livet var så gott som förutbestämd. **Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. Fri entré.** Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

Onsdag 11 mars

09.00–11.00 Gym*

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**

Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

13.00–14.00 **Besök av Kurt Nyberg och Micke Östergren, samtalsledare från Hjärnkoll, som informerar om en samtalsgrupp för män som planerar att starta på Storvretabiblioteket i april: Vi pratar om livet - med och för män.** Tillfälle 1. Ta chansen att lyssna och ställa dina frågor. Välkommen!

Torsdag 12 mars

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.

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!

Fredag 13 mars

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym drop in*

13.00–14.30 **Musikbingo och fika, ett kul sätt att lyssna på bra musik och samtidigt ha chans att vinna ett pris!** Kostnad för fika och bingobricka: 50 kronor. Föranmälan senast onsdag 11 mars.

Måndag 16 mars

09.00–12.00 Gym*

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 17 mars

08.30–11.30 Gym*

10.30–11.30 **Föreläsning med konsumentrådgivare Malin Thonäng om e-handel.** Handlar du på nätet? I denna föreläsning med Konsument Uppsala får du lära dig mer om vilka rättigheter du har när du handlar på nätet, vi visar exempel på vilseledande webbdesign och fejsidor. Vi reder ut vad dropshipping är och hur du kan undvika en abonnemangsfälla.

13.00–14.00 Gym*

13.00–13.50 **Dokumentärvisning: Gubbstrutsar.** Handling: Sex äldre män tar för första gången i sina liv steget in i en samtalsgrupp. De har var och en sina egna utmaningar och speciella livshistorier. I mötet med varandra får de uppleva att det aldrig är för sent att sluta sticka huvudet i sanden och lära sig något nytt om livet och sig själva. Svensk feelgood-dokumentär från 2024. Speltid: 48 minuter.

Onsdag 18 mars

09.00–11.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen. **OBS! Avvikande dag denna vecka!**

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**

Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

13.00–14.45 **Filmvisning: Eld och lågor.** Handling: Året är 1940 och på var sin sida om Allmänna gränd på Djurgården ligger två konkurrerande nöjesparker, det tjusiga Gröna Lund med karuseller för barnfamiljerna och det simpla Nöjesfältet med billig öl, levande musik och lättklädda damer. De två ägarfamiljerna har legat i öppen strid med varandra i decennier, men allt förändras natten då de unga arvtagarna, John och

Ninni, inleder en förbjuden kärlekshistoria. I skuggan av ett rasande världskrig, trappas konflikten mellan familjerna upp i samma takt som kärleken mellan John och Ninni blomstrar allt kraftfullare. Romantiskt drama från 2019. Speltid: 1 timme och 45 minuter.

Torsdag 19 mars

13.15–15.00 **Läsecirkel.** Föranmälan.

Fredag 20 mars

09.00–12.00 Gym* **Inställt på grund av utbildning i lokalerna!**

09.00–12.00 **Alf Ahlstedt, utbildare inom Civilförsvarsförbundet, kommer till Träffpunkten och håller en kurs i Hjärt- och lungräddning (HLR) och hemberedskap.** Ta chansen att uppdatera dina kunskaper under denna förmiddag! Föranmälan senast 16 mars, begränsat antal platser. Aktiviteten är kostnadsfri. **Observera: för att kursen ska bli av behöver vi vara 12 - 15 deltagare.**

13.00–15.00 Gym drop in*

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

Måndag 23 mars

09.00–12.00 Gym*

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 24 mars

08.30–11.30 Gym*

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**

Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

13.00–14.00 Gym*

13.00–14.00 **Besök av Micke Östergren, samtalsledare från Hjärnkoll, som informerar om en samtalsgrupp för män som planerar att starta på Storstretabiblioteket i april: Vi pratar om livet - med och för män.**

Tillfälle 2. Ta chansen att lyssna och ställa frågor. Välkommen!

Onsdag 25 mars

09.00–11.00 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.

Onsdag 25 mars (forts.)

13.00–14.30 **Våffeldagen. Välkommen till en eftermiddag med våfflor och trevligt sällskap!** Kostnad: 50 kronor. Föranmälan senast 23 mars, begränsat antal platser.

Torsdag 26 mars

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 27 mars

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym drop in*

12.30–15.00 **Påsktovning.** Kom och tova en kyckling, ett ägg eller något annat påskigt! Ingen förkunskap krävs. Föranmälan. Kostnad: 40 kronor.

Måndag 30 mars

09.00–12.00 Gym*

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 31 mars

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*

13.00–14.30 **Påskfika med musikfrågesport.** Kostnad för kaffe och tårta: 45 kronor.

Kommande:

Tisdag 7 april

13.00–14.00 **Bibliotekarie Karin Hjelm besöker Träffpunkten och ger sina bästa boktips för våren!** En mysig eftermiddag med möjlighet att fika för den som vill. Välkommen!

Onsdag 15 april

13.30–14.30 **Guidad visning av professorshemmet Walmstedtska gården.** Stig in i historien. Möt en värld fylld av pärlbroderier och blänkande koppar, men utan rinnande vatten och WC. Besök ett borgerligt hem från 1800-talets slut, där tiden tycks ha stått stilla. En trappa upp i bostadshuset finns professor Herman Rydins våning. Lägenheten är en rekonstruktion av den bostad som familjen Rydin hyrde i Walmstedtska gården från 1860. Bostaden är på sex rum och kök och visar ett högborgerligt hem från 1800-talets senare del. Samlingsplats: Walmstedtska gården (ligger bredvid Saluhallen). Föranmälan, begränsat

antal platser. Aktiviteten är kostnadsfri. **För de som önskar avslutar vi eftermiddagen med en fika på närliggande Ofvandahls hovkonditori.**

* **Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens fysioterapeuter. Kontakta träffpunkten för mer information.

Välkommen!

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@upsala.se

Tel: **018-727 56 77**

traffpunktsenior.uppsala.se