



Träffpunkt Storvretas månadsblad

November 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:

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 1 november

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.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 4 november

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gympa 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*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 5 november

08.30–11.30 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning.** Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal – en programserie fylld med intressanta samtal och föreläsningar. Dagens gäst är Eli Åhman**

Owetz. Efter sin framgångsrika feelgood-serie Söderbergasviten kommer Eli Åhman Owetz med en ny bok: Tillbaka till Hampstead, en nostalgisk resa till 80-talets London. Eli kommer berätta om den, om sitt författarskap och om drivkraften att skriva lättlästa högläsningböcker för personer med demensdiagnos.

Det finns möjlighet att delta i föreläsningen på två sätt:

1. Delta på plats i Mallas sal, Uppsala Stadsbibliotek. Drop-in i mån av plats. Aktiviteten är kostnadsfri.

2. Kom till Träffpunkt Storvreta och se den livesända föreläsningen på storbildsskärm.

Onsdag 6 november

09.00–12.00 Gym*

09.30–10.30 **Möte över generationsgränser. Stågympa och balansbana i parken vid Astrakanvägen tillsammans med barn från Astrakanens förskola.** Vi bjuder på fika. Du är självklart välkommen även om du inte kan/vill delta i de fysiska aktiviteterna.

10.00–10.45 **Linedance nybörjare. INSTÄLLT!**

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.

Torsdag 7 november

13.30–14.30 **Föredrag om familjejuridik: fördjupning kring testamente och framtidsfullmakter.** Jurist Henrik Eriksson, som besökte Träffpunkten i januari, återkommer med ytterligare information. Välkommen att lyssna och ställa dina frågor!

Fredag 8 november

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.

13.15–14.45 **Skivor till kaffet. Kom på en trevlig eftermiddag med fika och önskemusik! Välkommen!**

13.00–15.00 Gym*

Måndag 11 november

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **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*

13.15–14.00 **Sittgymna.** Föranmälan.

Tisdag 12 november

08.30–11.30 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning.** Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 **Akvarellgrupp.** Föranmälan.

Onsdag 13 november

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 **Linedance nybörjare.** Föranmälan.

13.00–13.50 **Filmvisning: 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.

Torsdag 14 november

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

Fredag 15 november

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.

13.00–14.40 **Fredagsbio: Tårtgeneralen.** Handling: I mitten av 80-talet utses Köping till Sveriges tråkigaste stad. Medan bygden lamslås bestämmer sig den försupne mångsysslaren Hasse P för att motbevisa Stockholmsjävlar. Hans idé är lika långsökt som den kanske är genial.

Han tänker baka världens längsta smörgåstårta och få in Köping i Guinness Rekordbok. Medverkande skådespelare: Mikael Persbrandt, Helena Bergström, Tomas von Brömssen med flera. Svensk komedi från 2018. Speltid: 1 timme 41 minuter.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 18 november

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gympa 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*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 19 november

08.30–11.30 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning.** Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 **Akvarellgrupp.** Föranmälan.

Onsdag 20 november

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 **Linedance nybörjare.** Föranmälan.

12.30–15.00 **Skapa dina egna vackra och dekorativa julkort/gratulationskort med hjälp av stans- och prägelmaskin.** Material finns på Träffpunkten. Kostnad: 30 kronor. Föranmälan senast 18 november.

Torsdag 21 november

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 22 november

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.

13.00–15.00 **Julkransbindning.** Med hjälp av Laila gör vi våra egna dörrkransar till advent. Ta gärna med egen stomme om du har. Material till självkostnadspris. Föranmälan senast 18 november.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 25 november

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Stående gympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

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

Måndag 25 november (forts.)

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa**. Föranmälan.

Tisdag 26 november

08.30–11.30 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning**. Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 **Akvarellgrupp**. Föranmälan. **Sista tillfället!**

Onsdag 27 november

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 **Linedance nybörjare**. Föranmälan.

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

Torsdag 28 november

13.00–15.00 Gym* **Drop-in**.

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

Fredag 29 november

09.00–12.00 Gym*. **INSTÄLLT**.

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus**. Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen. **Sista tillfället för terminen!**

13.00–15.00 Gym*. **INSTÄLLT. Drop-in flyttad till torsdag 28 november.**

13.15–14.45 **Adventsfika och musikfrågesport**. Vi firar in första advent med glögg, saffranskaka, knäck och annat smått och gott. Kostnad 40 kronor. Föranmälan senast 27 november. Välkommen!

Kommande:

Tisdag 3 december

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal – en programserie fylld med intressanta samtal och föreläsningar. Dagens gäst är Anna Gustafsson**. Hur mår vården idag? I boken Du sköna nya vård – friska vinnare och sjuka förlorare, undersöker journalisten Anna Gustafsson hur den svenska sjukvården påverkats av den reform som skulle ta bort byråkratin och ge patienten makt att göra aktiva val. Men vad ledde förändringarna till? Det finns möjlighet att delta i föreläsningen på två sätt:

- 1. Delta på plats i Mallas sal, Uppsala Stadsbibliotek. Drop-in i mån av plats. Aktiviteten är kostnadsfri.**
- 2. Kom till Träffpunkt Storvreta och se den livesända föreläsningen på storbildsskärm.**

Onsdag 4 december

12.30–15.00 **Jultövning**. Tova tomtar, julgranskulor, snögubbar, änglar eller något annat juligt. Kostnad 40 kronor. Föranmälan senast 2 december.

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