



Träffpunkt Storvretas månadsblad

September 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 1 september

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 Sittgympa

Tisdag 2 september

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.

Onsdag 3 september

09.00–12.00 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.

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Utflykt vid Gamla Uppsala Högar**
Häng med på en gemensam utflykt tillsammans med Träffpunkt Luthagen och Träffpunkt Karl-Johan! Vi utforskar Gamla Uppsala Högar samt besöker Friluftsmuséet Disagården (kostnadsfritt) för den som vill. Träffpunkten ordnar fika, 25 kr. Föranmälan senast 27/8.

Hitta dit: Buss nr 2 till hållplats Kungshögarna och buss nr 110 och 115 går till Gamla Uppsala. Gå mot kyrkan, följ skyltar som visar gångväg till Disagården. Parkering finns i närheten. Personal från Träffpunkten möter upp vid busshållplatsen samt utanför Disagården.

Torsdag 4 september

13.15–15.00 **Hantverkscafé – Diamond painting.** Diamond painting är att måla med diamanter eller små rhinsten i olika färger som skapar färggranna och spännande bilder.

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

Fredag 5 september

09.00–12.00 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.

13.00–15.00 Gym drop in*

Fredag 5 september (forts.)

13.15–15.00 **Film: The Bucket List.** 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.

Måndag 8 september

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 Sittgympa

Tisdag 9 september

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.

Onsdag 10 september

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 sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

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.

Torsdag 11 september

13.15–15.00 Läsecirkel. Vi samlas och har högläsning tillsammans. Föranmälan.

Fredag 12 september

09.00–12.00 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.

13.00–15.00 Gym drop in*

Fredag 12 september (forts.)

13.15–15.00 **Film: Green Book.** Ett drama om den italiensk-amerikanske Tony Lip som anställs som chaufför åt den afroamerikanske pianisten Dr. Don Shirley under en konsertturné genom den segregerade amerikanska södern på 1960-talet. Trots sina olikheter utvecklar de en oväntad vänskap medan de navigerar genom rasism och fördomar. Genre: Drama / komedi. Längd: 2 h 4 min.

Måndag 15 september

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 Sittgympa

Tisdag 16 september

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.15–14.45 **Föreläsning: Konsumentrådgivning – Greenwashing**

Malin från konsumentrådgivning kommer och föreläser om greenwashing, miljöpåståenden i reklam och hur man kan lära sig att avslöja detta.

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

Onsdag 17 september

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 sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

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.

Torsdag 18 september

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 19 september

09.00–11.00 (Obs tiden!) Gym*

10.00–10.30 Styrketräning med Tabata-intervaller. **INSTÄLLD**

10.30–11.00 Rörelseträning och avslappning. **INSTÄLLD**

12.30–15.00 **Modevisning med kläder från Seniorshopen.** Sveriges största mobila klädesbutik kommer till Träffpunkten. Försäljning för kvinnor och män. Välkommen!

Måndag 22 september

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 Sittgympa

Tisdag 23 september

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym* INSTÄLLT

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Promenad och fika i Storskogen.**

Vi tar en promenad i skogen, njuter av höstfärger, fika och letar svamp.

Samling utanför Träffpunkten klockan 13.00. Anmälan senast 22/9.

Onsdag 24 september

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 sinnenas och kroppens funktioner. Föranmälan.

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.

Torsdag 25 september

13.15–15.00 Läsecirkel. Vi samlas och har högläsning tillsammans.
Föranmälan

Fredag 26 september

09.00–12.00 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.

13.00–15.00 Gym drop in*

13.15–13.45 **Inspelad föreläsning: UR Samtiden – Så förändras magen när du blir äldre.** Allt ifrån salivproduktion till näringsupptagning och tarmflora förändras när man åldras, och många äldre har problem med magen. Forskaren Ida Schoultz går igenom vad som händer med magen när man åldras och hur man kan undvika eller lindra magproblem som äldre. Inspelat på Örebro universitet den 19 oktober 2020. Arrangör: Örebro universitet. Längd: 25 min.

Måndag 29 september

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 Sittgympa

Tisdag 30 september

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.

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival

* **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@upsala.se

Tel: [018-727 56 77](tel:018-7275677)

traffpunktsejior.upsala.se