



Träffpunkt Storgatan 11:s månadsblad

April 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 Svenska Dagbladet. 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. Dörrarna styrs av tidlås som öppnar 8.30 och låses 16.00.

Våra öppettider

Helgfri vardag, måndag–onsdag 08.30–15.30, torsdag 13.00–15.30 och fredag 08.30–15.30.

Här erbjuder vi bland annat: Qigong • Bingo • IT-café • Schack • Linedance

Träffpunkt Storgatan 11

Våra lokaler

Träffpunkt Storgatan 11 erbjuder Uppsalas **65+ och pensionärs-föreningar** lokaler för sammankomster av olika slag. För bokning av lokal kontakta bokningsservice.

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 1 april

09.00–09.45 Välkommen på sittgymna! Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. **INSTÄLLT!**

10.00–13.00 Flitiga fingrar (lappteknik) med Ingrid Munkfors som ledare. Lär dig lappteknik eller fortsätt med pågående arbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

Onsdag 2 april

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

Torsdag 3 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

09.30–12.30 Schack för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén

Fredag 4 april

10.30–11.15 Qigong består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Ha gärna med egen vattenflaska samt ha mjuka sköna kläder.

12.30–13.00 Lunchpromenad, vi ses vid entrén till Träffpunkten.

14.00–15.00 Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen till Träffpunkt Storgatan 11. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

Måndag 7 april

10.00–12.00 IT-Café, trevlig samvaro med IT-tema. Funktionärer finns på plats. Vårt motto är: "Seniorer lär seniorer använda digital teknik". Plats: Stora salen.

(Arr. SeniorNet Uppsala).

11.30–12.00 Ta med dig en egen matlåda, vi ordnar sallad som tillbehör.

13.00–14.30 Målarstund i foajén. Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen. Tag med eget material.

13.00–16.00 Bingo i aulan. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 8 april

09.00–09.45 Välkommen på sittgympa! Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Övningarna är varierade, från pulshöjande till stärkande, och innehåller även dansinspirerade moment.

10.00–11.00 Smörgåsfika och samtalsstund om goda matvanor

10.00–13.00 Flitiga fingrar (lappteknik) med Ingrid Munkfors som ledare. Lär dig lappteknik eller fortsätt med pågående arbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar).

13.30–14.30 Vi möts i mallas sal: Anna Lindman – Den där jävla döden.

Hur orkar vi älska, bygga relationer och gå till jobbet varje dag när vi kan dö när som helst? I stället för att förtränga döden har Anna Lindman valt att utforska vår relation till den. I samtal med Kerstin Dillmar, som jobbat många år som sjukhuspräst, tar hon oss med på en resa genom olika upplevelser och insikter om döden. Plats: Mallas sal, Stadsbiblioteket. Evenemanget är gratis. Boka plats via stadsbibliotekets webb. Vid 13.30 släpper de in personer i kön, i mån av plats. Du kan också se programmet hemifrån via teams.

Onsdag 9 april

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

13.30–15.00 Dokumentärvisning: MATEN som förändrade världen När jordbruket infördes för 10 000 år sedan uppstod en ny diet som förändrade oss för alltid. Ny forskning lär oss inte bara mer om de förhistoriska matvanorna utan också om viktiga samband mellan kroppen, kosten och vårt tänkande. Plats: Aulan. Efteråt fikar vi och samtalar om filmen.

Torsdag 10 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

09.30–12.30 Schack för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén

13.30–14.30 Korvgrillning på innergården 25kr med kaffe. Anmäl dig senast tis 8 april.

Fredag 11 april

10.30–11.15 Qigong består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Ha gärna med egen vattenflaska samt ha mjuka sköna kläder.

12.30–13.00 Lunchpromenad, vi ses vid entrén till Träffpunkten.

14.00–15.00 Fika på Thrillers. Vi går tillsammans från träffpunkten 14.00.

Måndag 14 april

10.00–12.00 IT-Café, trevlig samvaro med IT-tema. Funktionärer finns på plats. Vårt motto är: "Seniorer lär seniorer använda digital teknik". Plats: Stora salen.

(Arr. SeniorNet Uppsala).

13.00–14.30 Målarstund i foajén. Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen. Tag med eget material.

13.00–16.00 Bingo i aulan. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 15 april

09.00–09.45 Välkommen på sittgympa! Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Övningarna är varierade, från pulshöjande till stärkande, och innehåller även dansinspirerade moment. Efter passet finns det möjlighet att fika tillsammans på Träffpunkten.

10.00–13.00 Flitiga fingrar (lappteknik) med Ingrid Munkfors som ledare. Lär dig lappteknik eller fortsätt med pågående arbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar).

13.00–15.00 "Vi möts i Mallas sal" – Event med föreläsning om Goda matvanor

Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar 13.30 och håller på ca 45 min. Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65 + om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 69 56, 018-727 57 03. Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

Onsdag 16 april

11.00–12.00 Linedance i stora salen

13.30–15.00 Påskfika med påskäggetande i fjärilsparken, tag med eget fika! Anmälan senast fredag 11/4. Påskfika och påskäggetande i Fjärilsparken. Välkommen på påskutflykt! Vi träffas i Fjärilsparken för att leta efter påskägg och njuta av en stund tillsammans. Ta med eget fika och klä er efter väder! Anmäl dig senast fredag 11/4.

Torsdag 17 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–12.30 Schack för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén

Fredag 18 april

Träffpunkten är stängd pga helgdag.

Måndag 21 april

Träffpunkten är stängd pga helgdag.

Tisdag 22 april

09.00–09.45 Välkommen på sittgympa! Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Övningarna är varierade, från pulshöjande till stärkande, och innehåller även dansinspirerade moment. Efter passet finns det möjlighet att fika tillsammans på Träffpunkten.

10.00–13.00 Flitiga fingrar (lapptechnik) med Ingrid Munkfors som ledare. Lär dig lapptechnik eller fortsätt med pågående arbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar).

Onsdag 23 april

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

13.00–15.00 Träffpunkten flyttar ut - Utflykt i Gränbyparken. Kom och utforska Gränbyparken tillsammans med oss och Träffpunkt Karl Johan. Vi testar det nya utegymmet som precis blivit klart samt gör andra aktiviteter tillsammans. Vi träffas där! Träffpunkten tar med fika, 25 kr. Närmsta busshållplats heter Almqvistgatan, Buss nr:3 eller Tövädersgatan buss nr:4. Anmäl dig senast torsdag 17/4.

Torsdag 24 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

09.30–12.30 Schack för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén

13.30–16.00 Mer än bara böcker? Stadsbiblioteket kommer och berättar om vad som händer under våren. Det blir information om vårens program, e-böcker, it-handledning, spännande boktips och mycket mycket mer! Plats: Aulan (Arr. SeniorNet Uppsala).

Fredag 25 april

10.30–11.15 Qigong består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Ha gärna med egen vattenflaska samt ha mjuka sköna kläder.

12.30–13.00 Lunchpromenad, vi ses vid entrén till Träffpunkten.

14.00–15.00 Sällskapsspel. Vi spelar spel tillsammans.

Måndag 28 april

10.00–12.00 IT-Café, trevlig samvaro med IT-tema. Funktionärer finns på plats. Vårt motto är: "Seniorer lär seniorer använda digital teknik". Plats: Stora salen. (Arr. SeniorNet Uppsala).

13.00–14.30 Målarstund i foajén. Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen. Tag med eget material.

13.00–16.00 Bingo i aulan. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 29 april

09.00–09.45 Välkommen på sittgympa! Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Övningarna är varierade, från pulshöjande till stärkande, och innehåller även dansinspirerade moment. Efter passet finns det möjlighet att fika tillsammans på Träffpunkten.

10.00–13.00 Flitiga fingrar (lappteknik) med Ingrid Munkfors som ledare. Lär dig lappteknik eller fortsätt med pågående arbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föränmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar).

Onsdag 30 april

09.00–10.30 Alkoholfri Champagnefrukost! Vi firar in valborg med lättare tilltugg och alkoholfritt bubbel. Anmäl dig senast torsdag 24 april.

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

Torsdag 1 maj

Träffpunkten stängd pga röd dag.

Kommande aktiviteter

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, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktssenior.uppsala.se.

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 att träffa dig där.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Storgatan11:s 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 **facebookside**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Kontakta oss gärna för mer information

Träffpunkt Storgatan 11

Storgatan 11, centrum

Telefon: [018-727 51 24](tel:018-7275124)

E-post: storgatan11@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se