



Träffpunkt Storgatan 11:s månadsblad

Februari 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 tidlös som öppnar 8.30 och låses 16.00.

Våra öppettider

Helgfri vardag, måndag–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 pensionärsföreningar** lokaler för sammankomster av olika slag. För bokning av lokal kontakta bokningsservice.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 3 februari

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 4 februari

09.00–09.45 **NYHET* Välkommen att prova 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 5 februari

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

11.30–12.30 **Pingis** i foajén

Torsdag 6 februari

09.30–12.30 **Schack** för alla

13.00–15.00 **Fira samiska nationaldagen med oss!**

Dokumentärvisning: Vi visar två avsnitt från dokumentärserien ”Kvinnorna som förändrade historien”. Aina Jonsson som kombinerade skickligheten och kunskaperna i renskogen med att också driva frågor om renskötseln och Karin Stenberg som kom under sin levnad att skriva en central kampskrift, engagera rikspolitiker, rädda Lappstaden i Arvidsjaur och ta emot kungligt besök.

Fika utomhus: Efteråt går vi ut på innergården och dricker kokkaffe och bakar Gakhhu (samisk glödkaka) på muurikka!

Fredag 7 februari

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.

13.00–14.00 **Frågesport** i cafét, Tema: Trafik! Har du koll på trafiken?

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 10 februari

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 11 februari

09.00–09.45 **NYHET* Välkommen att prova 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 12 februari

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

11.30–12.30 **Pingis** i foajén

Torsdag 13 februari

09.30–12.30 **Schack** för alla

Fredag 14 februari

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.

13.00–14.00 **Frågesport** i cafét. Tema: Kärlek!

Fredag 14 februari (forts.)

14.00–15.00 **Vi firar alla hjärtans dag med fika och poesi!** Vi bjuder in till en mysig stund med fika och poesi för att fira Alla hjärtans dag. Vi skriver dikter tillsammans på temat kärlek i alla dess former. Ingen tidigare erfarenhet behövs – kom som du är och låt kreativiteten flöda! Plats: Cafét.

Måndag 17 februari

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).

13.00–14.00 **Hälsocirklar för seniorer!** Elisabet Pettersson informerar om Riksföreningen Äldres Hälsa och Hälsocirklar hos Studieförbundet Sensus i Uppsala. Dessa cirklar är kostnadsfria och nya startar i mars (v. 11) med fokus på ett hälsosamt åldrande. Plats: Rum 12.

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 18 februari

09.00–09.45 **NYHET* Välkommen att prova 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 19 februari

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket, ”Vi möts i Mallas sal”**: **KG Hammar.**

I sin romandebut Den längsta resan tar före detta ärkebiskop **KG Hammar** med oss på en djupdykning i FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjölds sista resa. Denna berättelse väcker tankar kring de existentiella reflektioner som livets vägval ofta medför. Tillsammans med journalisten **Ellinor Skagegård** bjuds vi in till ett inspirerande samtal om stora frågor som moraliskt ansvar och meningen med livet. **Begränsat antal platser, först till kvarn. Kom i god tid innan, gärna senast 13.00, alternativt boka din plats på stadsbibliotekets hemsida.** Föreläsningen går även att se live hemifrån via teams.

Torsdag 20 februari

09.30–12.30 **Schack** för alla

Fredag 21 februari

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.

13.00–14.00 **Frågesport** i cafét. Tema: Språk!

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 24 februari

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 25 februari

10.00–13.00 **TRÄFFPUNKTEN FLYTTAR UT!**

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld. För mer info se sista sidan.

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

Onsdag 26 januari

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

11.30–12.30 **Pingis** i foajén

Torsdag 27 februari

09.30–12.30 **Schack** för alla

13.00–14.30 **Vi promenerar** till Café Linne och **fikar** tillsammans.

Vi ses på Träffpunkten 13.00. Vill du hellre mötas där? Ring oss innan på [018-727 51 24](tel:018-7275124).

Fredag 28 februari

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.

13.00–14.00 **Frågesport** i cafét. Tema: Uppsalas historia!

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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Kontakta oss gärna för mer information

Träffpunkt Storgatan 11

Storgatan 11, centrum

Telefon: **018-727 51 24**

E-post: storgatan11@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se



Uppland



Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,
hållplats Skogsvallen (Storvreta).