



Träffpunkt Storgatan 11:s månadsblad

Juli & Augusti 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.

JULI

Tisdag 1 juli

09.30–10.15 **Välkommen på sittgympa ute på innergården!** Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Vid regn är vi i Stora salen.

Onsdag 2 juli

10.00–11.00 **Sommaraktivitet!*** Boule på innergårdens parkering.
11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 3 juli

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

13.30–14.30 **Nyhet* Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 4 juli

12.30–13.00 Lunchpromenad, vi ses vid entrén till Träffpunkten.
13.30–14.30 Frågesport med Sven! Tema: Blommor

Måndag 7 juli

10.00–11.00 **Sommaraktivitet!*** **Stationsträning ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i Stora salen.

Tisdag 8 juli

09.30–10.15 **Välkommen på sittgympa ute på innergården!** Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Vid regn är vi i Stora salen.
13.00–15.00 **Promenad med glass!** Vi promenerar tillsammans från Storgatan 11 in till stan, köper varsin glass och slår oss ner vid Fyrisån.

Onsdag 9 juli

10.00–11.00 **Sommaraktivitet!*** Boule på innergårdens parkering.
11.30–13.30 Grillen är igång! Tag med det du vill grilla – vi äter sedan tillsammans. Anmälan senast 8 juli.

Torsdag 10 juli

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

13.30–14.30 **Nyhet* Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 11 juli

11.00–12.30 **Sommaravslutning på innergården** Vi firar sommaren med fika och prova-på-kurdisk dans på innergården. Välkommen!

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.

Träffpunkten är sommarstängd V.29–V.30. Vi hänvisar till våra andra Träffpunkter.

Måndag 28 juli

10.00–11.00 **Sommarnyhet!* Stationsträning ute på innergården!**

En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i Stora salen.

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

Tisdag 29 juli

09.30–10.15 **Välkommen på sittgympa ute på innergården!**

Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Vid regn är vi i Stora salen.

Onsdag 30 juli

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering

Torsdag 31 juli

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

13.30–14.30 **Nyhet* Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över. Är det fint väder är vi utomhus!

AUGUSTI

Fredag 1 augusti

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

13.30–14.30 Frågesport med Sven! Tema: Mat

Måndag 4 augusti

10.00–11.00 **Sommaraktivitet!* Stationsträning ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i Stora salen.

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

Tisdag 5 augusti

09.30–10.15 **Välkommen på sittgympa ute på innergården!** Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Vid regn är vi i Stora salen.

Onsdag 6 augusti

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.

Torsdag 7 augusti

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

13.30–14.30 **Nyhet* Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 8 augusti

10.30–11.15 Qigong består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Vi ses utomhus på innergården, vid regn är vi inomhus. **OBS! Ny plats***

14.00–15.00 Utomhusspel. Vi ses på innergården och spelar kubb.

Måndag 11 augusti

10.00–11.00 **Sommaraktivitet!* Stationsträning ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i Stora salen.

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

Tisdag 12 augusti

09.30–10.15 **Välkommen på sittgympa ute på innergården!** Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Vid regn är vi i Stora salen.

Onsdag 13 augusti

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.

11.00–12.00 Linedance i stora salen.

Torsdag 14 augusti

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

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

13.30–14.30 **Nyhet* Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 15 augusti

10.30–11.15 Qigong består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Vi ses utomhus på innergården, vid regn är vi inomhus. **OBS! Ny plats***
13.00–14.00 Utomhusspel med fika. Vi ses på innergården och spelar kubb eller mölky.

Måndag 18 augusti

10.30–14.30 **Gemensam utflykt!** En dag i **Botaniska trädgården** tillsammans med Träffpunkt Storgatan & Gottsunda. Samling utanför Café Victoria klockan 10.30. De som vill ta bussen tillsammans kan åka tillsammans med personal från Vaksala torg. Vi tar buss 7 till hållplats Slottsbacken, bussen går kl 09.57 från Vaksala torg läge H. Ta med eget fika/lunch eller köp i caféet.
Anmäl dig senast 14/8.

Tisdag 19 augusti

09.30–10.15 **Välkommen på sittgympa ute på innergården!** Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Vid regn är vi i Stora salen.

Onsdag 20 augusti

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.
11.00–12.00 Linedance i stora salen.

Torsdag 21 augusti

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

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

13.30–14.30 **Nyhet* Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 22 augusti

10.30–11.15 Qigong består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Vi ses utomhus på innergården, vid regn är vi inomhus. **OBS! Ny plats***
13.00–14.00 Utomhusspel med fika! Vi ses på innergården och spelar kubb eller mölky.

Måndag 25 augusti

10.00–11.00 **Sommaraktivitet!* Prova på Stationsträning ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i Stora salen.

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 **Terminstart!*** Bingo i aulan. (Arr. PRO Fålhagen).

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 26 augusti

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

13.00–14.30 **Fika i Fjärilsparken och besök vid kolonilotterna**

Vi går tillsammans från Storgatan 11 till Fjärilsparken kl 11. Tag med eget fika.

Onsdag 27 augusti

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.

11.00–12.00 Linedance i stora salen.

Torsdag 28 augusti

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 **Nyhet* Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 29 augusti

10.30–11.15 Qigong består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Vi ses utomhus på innergården, vid regn är vi inomhus. **OBS! Ny plats***

14.00–15.00 Utomhusspel med fika! Vi ses på innergården och spelar kubb eller mölky.

Kommande aktivitet:

Måndag 1 september

10.00–13.00 **SeniorNet bjuder in till Öppet hus!** Under förmiddagen får du veta mer om höstens program med IT-café, kurser och månadsmöten. Det hålls också två föredrag med aktuella ämnen – det första startar klockan 10.30 och det andra klockan 12.00. SeniorNet bjuder på fika. Det blir även en tipsrunda med chans att vinna fina priser. Alina visar hur en dator och en surfplatta ser ut inuti, en spännande inblick för den nyfikne. Plats: Aulan och foajén. (Arr. SeniorNet Uppland).

10.00–11.00 **Sommaraktivitet!* Prova på Stationsträning ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i Stora salen.

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).

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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**

E-post: storgatan11@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se