



Träffpunkt Storgatan 11:s månadsblad

Maj 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.

Torsdag 1 maj

Träffpunkten stängd pga. Röd dag.

Fredag 2 maj

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 5 maj

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 6 maj

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.

10.00–13.00 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).

Onsdag 7 maj

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

13.30–14.30 **Vi bjuder in till grillstund på innergården.** På menyn: banan fylld med choklad och kokkaffe, 25 kr. Anmäl dig senast måndag 5 maj.

Torsdag 8 maj

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 9 maj

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.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal"**: Fokus på släktforskning. Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer. Roland Skoglund, ordförande för Upplands släktforskarförening, berättar om hur man släktforskar och att det har blivit mycket enklare. För dig som deltar på plats i mallas sal bjuds det på fika i Fyriskällan efteråt, där kan du också prova släktforskardatorer och prata med Björklingebygdens Släktforskarförening 14.30–16.00. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720). Föreläsningen går även att se digitalt hemma eller på en träffpunkt. **Träffpunkt Storgatan 11 visar live på storskärm i aulan.**

Måndag 12 maj

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).

13.30–14.30 Musikfrågesport på Träffpunkten!

Tisdag 13 maj

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).

Onsdag 14 maj

11.00–12.00 Linedance i stora salen

13.00–14.00 **Prova på Core med vår kollega från Träffpunkt**

Gottsunda! Core är en bålträning med fokus på hållning och rörlighet. Plats: Stora salen.

Torsdag 15 maj

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

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

Fredag 16 maj

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 19 maj

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 20 maj

09.00–09.45 **Välkommen på sittgymna!** 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).

Onsdag 21 maj

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

13.30–14.30 **Vi bjuder in till grillstund på innergården.** På menyn: Korv och kaffe! 25 kr. Anmäl dig senast måndag 19 maj.

Torsdag 22 maj

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

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 samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna.

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 en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

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 26 maj

09.00–11.00 **Dansa Zenba och mingla på Summer Zone** tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan.

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. **Sista tillfället för terminen*** (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).

13.30–14.30 Musikfrågesport på Träffpunkten!

Tisdag 27 maj

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.

Tisdag 27 maj (forts.)

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 28 maj

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

Torsdag 29 maj – Kristi himmelsfärdsdag

Stängt pga. Röd dag.

Fredag 30 maj

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.

Kommande i Juni!

Öppet hus på Träffpunkt Storgatan 11 onsdag 4 Juni kl 09.30–15.00. Mer information kommer!

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/traffpunker65uppsalakommun

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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+