



Träffpunkt Storgatan 11:s månadsblad

Mars 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.

Måndag 3 mars

10.00–12.00 IT-Café, drop in. 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 mars

09.00–09.45 **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. Plats: Stora salen.
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). Plats: Stora salen.
14.00–15.00 **Fira fettisdagen på Storgatan!** Välkommen att fira fettisdagen med oss. Vi serverar kaffe och smula för 25 kr.

Onsdag 5 mars

11.00–12.00 Linedance i stora salen
11.30–12.30 Pingis i foajén

Torsdag 6 mars

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 7 mars

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.
12.00–13.00 **Uppmärksamma internationella kvinnodagen med oss!** Välkommen på samtalsfika om kvinnors roller, möjligheter och upplevelser förr och nu. Vad minns vi, vad har påverkat oss och vad ser vi fram emot?

Fredag 7 mars (forts.)

13.00–14.00 Frågesport i cafét, Tema: Viktiga kvinnor genom historien.

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 mars

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 mars

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 (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 12 mars

11.00–12.00 Linedance i stora salen

11.30–12.30 Pingis i foajén

Torsdag 13 mars

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

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

Fredag 14 mars

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: Geografi

Måndag 17 mars

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 18 mars

09.00–09.45 **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 (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 19 mars

11.00–12.00 Linedance i stora salen

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal"**: Behöver du boktips som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv? Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Kom och låt dig inspireras! Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20. Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

Torsdag 20 Mars

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

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

14.00–15.00 **Utomhusfika!** Vi firar in vårdagsjämningen med stekta kanelbullar på murrikka och koka kaffe på öppen eld. Plats: Innergården

Fredag 21 mars

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: Djur och natur.

Fredag 21 mars (forts.)

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 mars

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).

11.00–12.00 **John Bauer föredrag.** John Bauer (1882–1918) var en mästare på att väcka sagornas magi till liv. Med sina ikoniska illustrationer av troll, prinsessor och djupa skogar har han fånglat generationer. Kom på föreläsningen och upptäck hans fascinerande värld fylld av mystik, nordisk folklöre och tidlös skönhet! Plats: Aulan

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 mars

10.00–13.00 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).

Onsdag 26 mars

11.00–12.00 Linedance i stora salen

12.00–13.00 Kolla på programmet Sveriges roligaste barnklipp. Plats: Stora salen.

11.30–12.30 Pingis i foajén

Torsdag 27 mars

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 UNT kommer och guidar oss kring sina digitala tjänster och svarar på våra frågor! (Arr. SeniorNet Uppsala). Plats: Aulan

Fredag 28 mars

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: Musik!

Måndag 31 mars

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).

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