



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

Mars 2026

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 SvD. 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.

Här erbjuder vi bland annat:

Qigong • Bingo • IT-café • Schack • Linedance • Sittyoga

Våra öppettider:

Helgfri vardag, måndag–onsdag & fredag 8.30–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Dörrarna styrs av tidlås som öppnas 08.30 och låses 16.00.

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

Träffpunkt Storgatan 11

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 mars

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare**. Vi går igenom grunderna i linedance i lugn takt. Varmt välkomna! Plats: Aulan

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 Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 3 mars

09.00–09.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill. Plats: Stora salen.

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

Onsdag 4 mars

10.00–10.30 **Stågympa** – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Plats: Stora salen

10.00–12.30 **Föreläsning via UPS och studieförbund**

Månadens studieförbund är ABF. 10.00–11.00 Mingel, presentation och fika. 11.00 "Om språk på ett roligt sätt" – Kjell Kampe, fd språklärare, expert i språk och kulturkrockar föreläser om upplevelsen att börja om i ett nytt land.

Plats: Aulan

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

12.00–14.00 **Papier mache**, Margareta Engström kommer hit under två tillfällen och visar hur man kan skapa med Papier-mache, tidningspapper och tapetklistor kom och prova, efter kursen träffas vi vid ett tillfälle och målar det vi skapat, inga förkunskaper krävs, material finns på plats.

Plats: Stora salen

Torsdag 5 mars

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–16.00 **Schack** för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén.

13.30–14.30 **Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över.

Fredag 6 mars

09.45–10.15 **Core**-bålträning med fokus på hållning och rörlighet.

Övningarna utförs mestadels sittande och stående. Plats: Stora salen

10.30–11.15 **Qigong** består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.

Fredag 6 mars (forts.)

14.00 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 9 mars

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare.** Vi går igenom grunderna i linedance i lugn takt. Varmt välkomna! Plats: Aulan

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 Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 10 mars

09.00–09.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill. Plats: Stora salen.

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

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal": Den barmhärtige mördaren – Patrik Svensson.** *Patrik Svensson fick sitt internationella genombrott med boken Ålevangeliet. Nu är han aktuell med Den barmhärtige mördaren. Genom noggrann research skildrar Svensson ett dramatiskt människoöde och ett samhälle präglad av statarsystemet, där människors liv var nästan förutbestämda.*

Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten **Plats: Rum 12. Fri entré.**

Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

Onsdag 11 mars

10.00–10.30 **Stågympa** – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Plats: Stora salen

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

12.00–14.00 **Papier mache,** Margareta Engström kommer hit och visar hur man kan skapa med Papier-mache, tidningspapper och tapetklister kom och prova under två tillfällen. inga förkunskaper krävs, material finns på plats. Plats: Stora salen

Torsdag 12 mars

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–16.00 **Schack** för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén.

13.30–14.30 **Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över.

Fredag 13 mars

09.45–10.15 **Core**- bålträning med fokus på hållning och rörlighet.

Övningarna utförs mestadels sittande och stående. Plats: Aulan

10.30–11.15 **Qigong** består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.

13.00 **Filmvisning 100 steg från Bombay till Paris.** När en färgstark familj från Indien öppnar en indisk restaurang i en liten by i södra Frankrike blir de snart ovänner med den fina Michelin-belönade restaurangen på andra sidan gatan. Och i synnerhet med dess kyliga ägare, Madame Mallory. Men i sina ihärdiga försök att förhindra deras planer upptäcker Madame Mallory hemligheten bakom den indiska succén. Och det förändrar hennes värld på ett sätt som ingen hade kunnat förutse. Tid: 2h 2min. Plats: Stora salen.

Måndag 16 mars

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare.** Vi går igenom grunderna i linedance i lugn takt. Varmt välkomna! Plats: Aulan.

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 Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 17 mars

09.00–09.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill. Plats: Stora salen.

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

13.00 **Dialektpedagogen Lovisa Alvtörn kommer och pratar om och låter oss uppleva den uppländska dialekten.** Plats: Aulan

Besök oss på 60+-mässan, Fyrishov 18-19 mars!

Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig.

Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen.

Besök www.60plusmassan.se för mer information.

Onsdag 18 mars

10.00–20.00 **60+ mässan på Fyrishov**

10.00–10.30 **Stågympa** – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Plats: Stora salen

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

Torsdag 19 mars

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–16.00 **Schack** för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén.

10.00–16.00 **60+ mässan på Fyrishov**

Fredag 20 mars

09.45–10.15 **Core**- bålträning med fokus på hållning och rörlighet.

Övningarna utförs mestadels sittande och stående. Plats: Stora salen

10.30–11.15 **Qigong** består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.

13.00 Vi går och fikar på **Katalin**, välkomna!

Måndag 23 mars

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare**. Vi går igenom grunderna i linedance i lugn takt. Varmt välkomna! Plats: Aulan

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 Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 24 mars

09.00–09.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill. Plats: Stora salen.

10.00–13.00 **Flitiga fingrar** med Ingrid Munkfors som ledare. Lär dig lapptechnik eller fortsatt med pågående handarbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föransmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

14.00 **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.

Onsdag 25 mars

10.00–10.30 **Stågympa** – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Plats: Stora salen

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

13.30–16.00 **SeniorNet Uppsala** bjuder in till månadsmöte med tema **Handla trygga: E-handel, abonnemangsfällor och dina rättigheter som konsument tillsammans med Sandra Mansour från konsument Uppsala**. Inget medlemskaps krävs. Vi bjuder på fika! (Arr. SeniorNet Uppsala). Plats: Aulan

Torsdag 26 mars

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–16.00 **Schack** för alla, drop in självgående aktivitet. Plats: Foajén.

13.30–14.30 **Push-Pong!** En ny variant på bordtennis där bollen ska passera under nätet i stället för över.

Fredag 27 mars

10.00–11.30 **”Prata mat”** på stadsbiblioteket. Maria och Ida, måltidsutvecklare bjuder in till samtal och diskussion om matens betydelse. Välkomna till stadsbiblioteket som bjuder på kaffe.

Fredag 27 mars (forts.)

10.30–11.15 **Qigong** består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.

13.00 **Filmvisning Möte i Rom**. För att fira sin fyrtioåriga bröllopsdag åker Gerda och Kristoffer till Rom på långweekend. Gerda gick på konstskola här som ung, medan det är första besöket för Kristoffer som inte bemödar sig med kultur i onödan. Tid 1h 39min Plats Stora salen

Måndag 30 mars

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare**. Vi går igenom grunderna i linedance i lugn takt. Varmt välkomna! Plats: Aulan

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 Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 31 mars

09.00–09.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill. Plats: Stora salen.

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

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Storgatan11:s startsida](#) under ”Aktuellt”.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-storgatan-11/>

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](tel:018-7275124)

E-post: storgatan11@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se