



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

November 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. 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.

Vi har öppet helgfria vardagar:

Måndag–onsdag, fredag : 8.30–15.30

Torsdag: 13.00–15.30

Dörrarna styrs av tidlås

Måndag - onsdag, fredag öppnas 08.30 och låses 16.00.

Torsdag öppnas 13.00 och låses 16.00

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 november

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 4 november

09.00–09.45 **Prova på 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. Plats: Stora salen. (Arr. Flitiga fingrar)

Onsdag 5 november

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

11.00–12.00 Linedance i stora salen

13.30 **Afternoon Tea**, kom och umgås över en härlig afternoon tea med oss.

Torsdag 6 november

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. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 7 november

09.45–10.15 Prova på 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.

13.30 **Filmvisning: Borg**. Året är 1980 och hela världen väntar på att få se världens bästa tennisspelare Björn Borg spela hem sin femte raka Wimbledon-titel. På ytan verkar Borg vara sitt vanliga, iskalla jag men bakom kulisserna är han slutkörd och ångestriden. Samtidigt har hans störste rival, den hetlevrade supertalangen John McEnroe, bestämt sig för att ta över platsen på tennistronen. Filmen berättar historien om två män som blev idrottslegender och om priset de tvingades betala för att nå toppen. Tid: 1h 43 min **Plats: Stora salen**

Måndag 10 november

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 11 november

09.00–09.45 **Prova på sitt yoga**. 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. Plats: Stora salen. (Arr. Flitiga fingrar)

13.00–14.00 **Nyfiken på vad en pensionärsförening kan erbjuda?** Kom och träffa representanter från Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd och hör mer om de föreningar som finns att välja bland. Plats: Foajén på Träffpunkt Storgatan 11. Vi bjuder på kaffe! (Arr. UPS)

13.30–15 **Workshop ”Hur tar man sig ner till golvet och upp igen”**. Kom och få tekniktips och prova på med Sjukgymnast Carolin.

Onsdag 12 november

10.00–10.40 Prova på **stågympa**– tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Plats: Stora salen.

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 13 november

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. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 14 november

09.45–10.15 Prova på 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.

13.30–14.30 **Träffpunkten sänder live från Fyriskällan” Vi möts i Mallas sal”: Fokus på släktforskning Möjlighet finns att se föreläsningen på plats på Fyriskällan. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).**

Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du bokar. Föreläsningen går även att se digitalt hemifrån via en mobil eller dator. Plats: Stora salen

Måndag 17 november

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)

Måndag 17 november (forts.)

10.00–11.00 Föreläsning i Aulan: Minnenas resa till Japan.

Anders reste till Japan första gången i augusti 1956, då 29 år gammal, för att börja som missionär i Svenska Missionsförbundet. Nu, 69 år senare, inspirerad av filmen "Den sista resan", beslutade han sig som 98-åring för att återvända till Japan. Resan har kunnat följas på Facebook och instagram under namnet "Minnenas resa". Under föreläsningen berättar Anders om sina upplevelser, mötet med gamla vänner och hur det är att ge sig trots ålder och krämpor.

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 18 november

09.00–09.45 **Prova på sitttyoga.** 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 lappteknik eller fortsätt med pågående handarbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föränmälan krävs. Plats: Stora salen. (Arr. Flitiga fingrar)

Onsdag 19 november

10.00–10.40 Prova på **stågymna**– tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Plats: Stora salen.

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

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.**

Torsdag 20 november

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. Är det fint väder är vi utomhus!

Fredag 21 november

09.45–10.15 Prova på 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.

Måndag 24 november

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 25 november

09.00–09.45 **Prova på sitttyoga.** 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. Plats: Stora salen. (Arr. Flitiga fingrar)

13.00–15.00 **Discjockeyn Yvonne kommer och spelar gamla dängor från 60-70-80 talet i Aulan.** Leta fram din bästa discooutfit och bugga loss till härlig musik. Snacks och förfriskningar erbjuds mellan låtarna.

Onsdag 26 november

10.00–10.40 Prova på **stågymna**– tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Plats: Stora salen.

11.00–12.00 Linedance i stora salen

12.00 **Sopplunch**, kom och ät en härlig lunch med oss. Anmälan senast 24/11. Kostnad 40 kr.

Torsdag 27 november

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. Är det fint väder är vi utomhus!

13.30–16.00 SeniorNet Uppsala bjuder in till månadsmöte med tema Från madrassgömma till Mobilplånbok.

Länsstyrelsen i Uppsala län . Inget medlemskaps krävs. Vi bjuder på fika! (Arr. SeniorNet Uppsala)

Fredag 28 november

09.45–10.15 **Prova på 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 **Dialektpedagogen Lovisa Alvtörn kommer och pratar om och låter oss uppleva den uppländska dialekten.** 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@upsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se