



Träffpunkt Storgatan 11:s månadsblad

Oktober 2024

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 tidlös som öppnar 9.00 och låses 16.00.

Våra öppettider

Helgfri vardag, måndag–torsdag 08.00–16.30, fredag 08.00–16.00.

Några av våra aktiviteter

Här erbjuder vi bland annat: Qigong • Bingo • IT-café • Schack • Linedance

Träffpunkt Storgatan 11

Våra lokaler

Träffpunkt Storgatan 11 erbjuder Uppsalas **65+ och pensionärsföreningar** lokaler för sammankomster av olika slag. För bokning av lokal kontakta bokningsservice.

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 1 oktober

09.30–11.30 Vi uppmärksammar internationella äldredagen och bjuder på fika.

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).

13.30–14.30 **Vi besöker Stadsbiblioteket och Mallas sal där vi lyssnar till författaren Anna Kåver som skrivit boken ”Med livet i behåll: om åldrandets frihet och förlust”.** Vad innebär att åldras? Vilket föreställningar finns det av åldrande i vårt samhälle i dag? I sin nya bok Med livet i behåll ger sig psykoterapeuten och psykologen Anna Kåver ut på existentiella och psykologiska strövtåg i åldrandet. I samtal med journalisten Ellinor Skagegård. Se till att var i god tid då det är begränsat antal platser. Du kan även se föreläsningen hemifrån via Teams på din mobil eller dator.

Onsdag 2 oktober

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 3 oktober

09.30–12.30 Schack för alla (Arr. Upplands schacksällskap)

Fredag 4 oktober

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.

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 7 oktober

10.00–12.00 IT-Café, trevlig samvaro med IT-tema. Funktionärer finns på plats. Plats: Stora salen. (Arr. SeniorNet).

11.00–12.00 Cirkelträning utomhus på innergården. Vi kör olika övningar till musik där du tränar balans, styrka och puls. Ta med egen vattenflaska och bra träningskläder.

Måndag 7 oktober (forts.)

13.00–16.00 Bingo i aulan (Arr. PRO Fålhagen)

14.00–15.00 Pingis i foajén

Tisdag 8 oktober

11.00–12.00 Boule i parken utanför Träffpunkten. **INSTÄLLT**

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 9 oktober

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 10 oktober

09.30–12.30 Schack för alla

Fredag 11 oktober

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.

Måndag 14 oktober

10.00–12.00 IT-Café, trevlig samvaro med IT-tema. Funktionärer finns på plats. Plats: Stora salen. (Arr. SeniorNet)

11.00–12.00 Cirkelträning utomhus på innergården. Vi kör olika övningar till musik där du tränar balans, styrka och puls. Ta med egen vattenflaska och bra träningskläder.

13.00–16.00 Bingo i aulan. (Arr. PRO Fålhagen)

14.00–15.00 Pingis i foajén

Tisdag 15 oktober

11.00–12.00 Boule i parken utanför Träffpunkten. **INSTÄLLT**

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 16 oktober

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 17 oktober

09.30–12.30 Schack för alla

Fredag 18 oktober

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.

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 21 oktober

10.00–12.00 IT-Café, trevlig samvaro med IT-tema. Funktionärer finns på plats. Plats: Stora salen. (Arr. SeniorNet)

11.00–12.00 Cirkelträning utomhus på innergården. Vi kör olika övningar till musik. Där du tränar balans, styrka och puls. Ta med egen vattenflaska och bra träningskläder.

13.00–16.00 Bingo i aulan. (Arr. PRO Fålhagen)

13.30–15.00 **Bowling på Pins & Games med Träffpunkt Storgatan och Nyby!** Vi träffas på plats: Rapskatan 8 i Uppsala. Buss nr. 11 & 804 stannar precis utanför. Begränsat antal platser, anmälan är bindande. Betalning sker på plats på bowlinghallen. 50kr för 3 serier samt kaffe ingår. **Du anmäler dig till Johanna på Träffpunkt Storgatan på [018-727 76 44](tel:018-7277644) senast 16 oktober.**

Tisdag 22 oktober

11.00–12.00 Boule i parken utanför Träffpunkten. **INSTÄLLT**

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).

Onsdag 23 oktober

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 24 oktober

09.30–12.30 Schack för alla

Fredag 25 oktober

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.

Måndag 28 oktober

10.00–12.00 IT-Café, trevlig samvaro med IT-tema. Funktionärer finns på plats. Plats: Stora salen. (Arr. SeniorNet)

Måndag 28 oktober (forts.)

11.00–12.00 Cirkelträning utomhus på innergården. Vi kör olika övningar till musik där du tränar balans, styrka och puls. Ta med egen vattenflaska och bra träningskläder.

13.00–16.00 Bingo i aulan. (Arr. PRO Fålhagen)

14.00–15.00 Pingis i foajén

Tisdag 29 oktober

11.00–12.00 Boule i parken utanför Träffpunkten. **INSTÄLLT**

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 föransmälan krävs (Arr. Flitiga fingrar).

Onsdag 30 oktober

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 31 oktober

09.30–12.30 Schack för alla

13.30–16.00 Säkerhet på nätet med SeniorNet. De bjuder fika på fika (Arr. SeniorNet)

Fredag 1 November

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.

14.00–15.00 **År 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.**

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/traffpunkter65uppsalakommun

Kontakta oss gärna för mer information

Helgfri måndag–torsdag 8.00–16.30, fredag 8.00–16.00.

Telefon **018-727 51 24** eller e-post: storgatan11@uppsala.se

Storgatan 11, centrum