



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

Oktober 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.

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på Uppsala Konsert och Kongress

Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival
Hoppas vi ses där!

Torsdag 2 oktober

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 3 oktober

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.
14.00 Vi firar Kanelbullens dag, kom och fika nybakta kanelbullar med oss.

Måndag 6 oktober

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).
10.00–11.00 **Stationsträning!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. 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 Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 7 oktober

09.00–09.45 **Välkommen på sittgympa!** Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Plats: Stora salen.

Tisdag 7 oktober (forts.)

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

13.30–14.30 **Träffpunkten sänder live från Stadsbiblioteket ” Vi möts i Mallas sal”: Historieförfalskning som politiskt vapen i stora salen.** I en ny antologi om olika perspektiv på historieförfalskning lyfter Ola Larsmo tre exempel på hur beskrivningen av vad som har hänt kan skeva. Det blir ett samtal om historia, moral och det kollektiva minnet – och om varför det är viktigt att våga se på det förflutna med nya ögon. **Möjlighet finns att se föreläsningen på plats på stadsbiblioteket. 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.

Onsdag 8 oktober

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

13.00–14.00 **Föreläsning: Konstnärer.** En föreläsning om Uppsalas konstnärsprofiler med Nils Gräns. Plats: Stora salen.

Torsdag 9 oktober

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 10 oktober

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

13.30 **Filmvisning, ”Unga Astrid”** När Astrid Lindgren var väldigt ung hände något som påverkade henne fundamentalt, en kombination av mirakel och missöde som kom att forma hela hennes liv. Det var en händelse som gjorde henne till en av de mest nyskapande människorna i vår tid och den sagoberättare en hel värld kom att älska. Unga Astrid är en fri tolkning av händelser i Astrid Lindgren tidiga liv. 1h 58 min Plats: stora salen.

Måndag 13 oktober

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 14 oktober

09.00–09.45 **Välkommen på sittgympa!** Ett roligt och effektivt pass med rörelser som utförs sittande och med gummiband som redskap. Plats: Stora salen.

10.00 **Utflykt till Sigtuna.** Vi åker till Sigtuna där vi strosar runt och fikar på Tant Brun. Buss 101 från Uppsala centralstation läge D1 med **avgång 10.09**. För dem som vill så träffas vi på träffpunkten och går tillsammans till stationen 09.30. Anmälan till träffpunkten senast måndag 13 oktober.

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. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

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)

Onsdag 15 oktober

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 16 oktober

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 17 oktober

09.45–10.15 Prova på Core- båltränning 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.

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 20 oktober

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).

10.00–11.00 **Stationsträning!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. 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.

Tisdag 21 oktober

09.00–09.45 **Prova på sittyyoga.** 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 fortsatt med pågående handarbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

Onsdag 22 oktober

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 23 oktober

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 24 oktober

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

13.30 **Filmvisning- En liten bit av kakan.** Den 70 åriga Mahin har bott ensam i Teheran sedan hennes man dog och dottern reste till Sverige. En eftermiddag tillsammans med väninnorna får henne att vilja bryta sina livsrutiner och återuppliva sitt kärleksliv. 1 tim 33 min. Plats: Stora salen.

Måndag 27 oktober

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).

10.00–11.00 **Stationsträning!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. 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.

Tisdag 28 oktober

09.00–09.45 **Prova på sittyyoga.** 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 fortsatt med pågående handarbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

Onsdag 29 oktober

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 30 oktober

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 AI-Hjälper, stjälp eller både och? Inget medlemskaps krävs. Vi bjuder på fika! (Arr. SeniorNet Uppsala).

Fredag 31 oktober

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.

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.

Välkommen!

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

www.traffpunktsenior.uppsala.se