



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

September 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 1 september

10.00–13.00 **SeniorNet bjuder in till Öppet hus!** Under förmiddagen får du veta mer om höstens program med IT-café, kurser och månadsmöten. Det hålls också två föredrag med aktuella ämnen – det första startar klockan 10.30 och det andra klockan 12.00. SeniorNet bjuder på fika. Det blir även en tipsrunda med chans att vinna fina priser. Alina visar hur en dator och en surfplatta ser ut inuti, en spännande inblick för den nyfikne. Plats: Aulan och foajén. (Arr. SeniorNet Uppland).

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

13.00–14.30 Målarstund i foajén. Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen. Tag med eget material.

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar badminton klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan. (Arr. TP Björklinge)

13.00–16.00 Bingo i Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 2 september

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 3 september

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 4 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–12.30 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 5 september

09.45–10.15 Prova på Core - bålträning med fokus på hållning och rörlighet. Övningarna utförs mestadels sittande och stående.

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

Fredag 5 september(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 8 september

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 ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i aulan.

13.00–14.30 Målarstund i foajén. Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen. Tag med eget material.

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Sista tillfället för terminen* Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar badminton klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan. (Arr. TP Björklinge)

13.00–16.00 Bingo i Stora salen. (Arr. PRO Fålhagen).

Tisdag 9 september

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

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 föranmälan 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 10 september

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.

11.00–12.00 Linedance i stora salen

13.00–14.30 Utflykt! Vi går till Kaleido konsthantverk, godsmagasinet och tittar på konst och hantverk, sedan fikar vi på café Varga precis intill. Vi samlas på Storgatan 11 kl 12.30. Anmälan till träffpunkten, [018-727 51 24](tel:018-7275124).

Torsdag 11 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–12.30 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 12 september

09.45–10.15 Prova på Core- bålträning med fokus på hållning och rörlighet. Övningarna utförs mestadels sittande och stående.

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

13:00–14:00 **Berättarcafé.** Berätta vad du gjort i sommar och visa sommarbilder från din mobil.

Måndag 15 september

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 ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är det inställt.

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 16 september

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.

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

Onsdag 17 september

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 18 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–12.30 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 19 september

09.45–10.15 Prova på Core- bålträning med fokus på hållning och rörlighet. Övningarna utförs mestadels sittande och stående.

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

12.30–13.00 Lunchpromenad, vi ses vid entrén till Träffpunkten.

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 22 september

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 ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i 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).

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket” Vi möts i Mallas sal”:** Hur klarar du dig utan el? Tara Marf, energi- och klimatrådgivare i Uppsala län, berättar om hur elnätet fungerar och hur du kan påverkas vid ett längre strömavbrott.

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 bokar. Föreläsningen går även att se digitalt hemifrån via en mobil eller dator.

Tisdag 23 september

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.

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

Onsdag 24 september

10.00–11.00 Boule på innergårdens parkering.

11.00–12.00 Linedance i stora salen

Torsdag 25 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

09.30–12.30 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 26 september

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 Utomhusspel. Vi ses på innergården och spelar kubb, nummerkubb eller boule.

Måndag 29 september

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 29 september (forts.)

10.00–11.00 **Stationsträning ute på innergården!** En träningsform där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet i olika stationer. Vid regn är vi i 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 30 september

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.

10.00–13.00 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

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, 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

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

Träffpunkt Storgatan 11

Storgatan 11, centrum

Telefon: [018-727 51 24](tel:018-7275124)

E-post: storgatan11@upsala.se

www.traffpunktsenior.upsala.se