



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

April 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.

Onsdag 1 april

10.00–12.30 **Föreläsning via UPS och studieförbund.** Månadens studieförbund är SENSUS. 10.30–11.00 Mingel och enklare fika. 11.00 En gripande föreläsning där Thomas Szendrő skildrar de historiska skeenden som formar berättelsen i Jag är som Leonardo – från Versaillesfreden och Ungernrevolten 1956 till dagens situation för hbtq-personer och minoriteter i Ungern. Plats: Aulan.
12.15 Kom på en lättare påsklunch. Anmälan senast 25/3. Kostnad 30kr.

Torsdag 2 april – Skärtorsdag

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 3 april – Långfredag

Stängt.

Måndag 6 april – Annandag påsk

Stängt.

Tisdag 7 april

09.00–09.40 **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 lappteknik eller fortsatt med pågående handarbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

Onsdag 8 april

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 **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 9 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 10 april

08.30–15.30 Träffpunkten är öppen, välkomna in på en fika.

Måndag 13 april

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

Måndag 13 april (forts.)

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 april

09.00–09.40 **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 lappteknik eller fortsatt med pågående handarbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

13.30 **Digital kyrkovandring**. Vi kommer stifta bekantskap med tio personer som på olika sätt påverkat Uppsalas utveckling, lämnat avtryck hos stadens invånare och tillsammans format vårt gemensamma Uppsala. Vi kommer att stanna till vid byggnader och miljöer förknippade med dessa tio personer och med Uppsala som stad. Plats: Rum 12.

Onsdag 15 april

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 Olle Wester kommer och berättar om sina **52 år på Ica logistik**.

Plats: Rum 11. Anmälan till träffpunkten.

Torsdag 16 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 17 april

10.00–10.30 **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 Vi tar en stillsam promenad i närområdet och tittar på vårtecken.

Måndag 20 april

10.00–10.30 **Linedance för nybörjade**. 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 21 april

09.00–09.40 **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 22 april

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

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Att inte förlora sig själv. Reflektioner över livet med demenssjukdom.** Lena Kihlander, överläkare vid Uppsala Akademiska och senior professor i geriatrik, delar insikter om livet med Alzheimer, Lewy body-sjukdom och frontallobsdemens. Utifrån sin bok Hjältarna på Mistelön reflekterar hon över identitet, relationer och hur vi kan bevara värdighet när minnet sviker. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. **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 anmäler dig. Plats: Stora salen.

Torsdag 23 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 24 april

10.00–11.30 ”Prata mat” på stadsbiblioteket. Maria och Ida, måltidsutvecklare bjuder in till samtal och diskussion om mer än maten på tallriken, måltidsmiljöns betydelse. Välkomna till stadsbiblioteket som bjuder på kaffe.

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

13.30 **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 27 april

10.00–10.30 **Linedance för nybörjade**. 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 28 april

09.00–09.40 **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 lappteknik eller fortsätt med pågående handarbete i trevligt sällskap. Symaskiner finns. Ingen föranmälan krävs. (Arr. Flitiga fingrar). Plats: Stora salen.

Onsdag 29 april

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 **Radions roll i det digitala samhället – P4 Uppland kommer och berättar**. Inget medlemskaps krävs. Vi bjuder på fika! (Arr. SeniorNet Uppsala). Plats: Aulan

13.00–15.00 **Måbra eftermiddag**. Vi lyssnar på härlig musik, dricker alkoholfritt bubbel. Beverly kommer hit och målar dina naglar i en härlig vårfärg och du får lära dig hur du gör en ansiktsmassage. Vi avslutar med ett lättare yogapass. Plats Stora salen.

Torsdag 30 april

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

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://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/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 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