



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

## Maj 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.**

**Fredag 1 maj**

**Träffpunkten är stängd.**

**Måndag 4 maj**

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare.** 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). **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 5 maj**

09.00–15.30 **VÄLKOMMEN PÅ ÖPPET HUS PÅ STORGATAN 11**

Träffpunkter 65+ bjuder tillsammans med Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd (UPS) in till en dag fylld med gemenskap, inspiration och aktiviteter. Under dagen finns föreningar och kommunala verksamheter på plats för att berätta om vad de gör och hur du kan engagera dig. Vi bjuder på kaffe, fika, underhållning och möjlighet att prova på olika aktiviteter. **Se bilaga i slutet av bladet.**

**Onsdag 6 maj**

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

11.00–12.00 Linedance i stora salen

10.00–12.30 **Föreläsning via UPS och studieförbund.** Månadens studieförbund är Vuxenskolan. 10.00 Mingel och enklare fika. 11.00 Föreläsning av Per Pettersson om AI-möjligheter och risker i en tid där tekniken utvecklas snabbare än vår förståelse. Kostnadsfritt att delta och ingen anmälan. Välkomna! Plats: Aulan.

**Torsdag 7 maj**

**Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.**

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

14.00 **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.

**Fredag 8 maj**

09.45–10.15 **Core-** bålträning med fokus på hållning och rörlighet.

Övningarna utförs mestadels sittande och stående. Plats: Stora salen.

13.00–15.00 Vi går en promenad till fjärlsparken, ta gärna med eget fika.

### **Måndag 11 maj**

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). **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 12 maj**

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

13.00 Vi promenerar till ett café och fikar.

### **Onsdag 13 maj**

10.00 Vi spelar kubb ute på gården.

13.00 Kom och spela spel och umgås över en fika.

### **Torsdag 14 maj**

**Träffpunkten är stängd för kristihimmelfärd.**

### **Fredag 15 maj**

10.30–11.15 Linedance. **INSTÄLLT**

11.00–12.00 Vi spelar boule ute på gården.

13.30–15.00 Vi har ett musikquiz och fikar tillsammans. Kladdkaka grädde, 15 kr.

### **Måndag 18 maj**

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare.** 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). **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 19 maj**

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

12.00–13.00 **Föredrag:** Farhid Jan visar film och berättar om sina resor till, Goa och Darjeeling, Indien. Plats: Aulan.

### **Onsdag 20 maj**

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

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

13.00–15.00 Uterörelse till musik, vi kokar kaffe och steker kanelbullar på muurikkan.

### **Torsdag 21 maj**

**Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00**

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

### **Fredag 22 maj**

09.45–10.15 **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 Filmvisning, komedi: **Tårtgeneralen**. Den försupne mångsysslaren Hasse P har nu flyttat till en sömning småstad och är nu fast besluten om att sätta den på världskartan genom att göra världens längsta smörgåstårta. Längd 101 min. Plats: Stora salen.

### **Måndag 25 maj**

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). **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 26 maj**

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

### **Onsdag 27 maj**

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

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

### **Torsdag 28 maj**

**Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.**

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

### **Torsdag 28 maj (forts.)**

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”**: **Vårt förändrade klimat påverkar hur vi måste ta hand om våra trädgårdar.** Maj-Lis Pettersson berättar om hur man skyddar växter mot alla nya samt välkända skadegörare med både direkta och förebyggande åtgärder. Maj-Lis Pettersson är hortonom och växtskyddsexpert och känd som trädgårdsexperten i Odlas med P1. 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.

### **Fredag 29 maj**

10.00–11.30 ”Prata mat” på stadsbiblioteket. Maria och Upplandsstiftelsen bjuder in till samtal och diskussion om naturens mat-egenodlat. 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.  
14.00 **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 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 facebook sida:**

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](https://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](mailto:storgatan11@ uppsala.se)

[www.traffpunktsenior. uppsala.se](http://www.traffpunktsenior. uppsala.se)