



Träffpunkt Storvretas 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 delta i de aktiviteter som erbjuds. 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.

Öppettider:

Måndag, tisdag, onsdag & fredag kl. 8.30–15.30

Torsdag kl. 13.00–15.30

Lunchstängt kl. 12.15–12.45

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Storvreta

Onsdag 1 april

09.00–11.00 Gym*

13.00–14.45 **Filmvisning: Nomadland.** Handling: Ett drama om den medelålders änkan Fern som likt många andra amerikaner drabbats hårt i efterdyningarna av finanskrisen 2008. När hon får sparken från sitt jobb säljer hon sina ägodelar och köper en enkel husbil. Nu börjar ett osäkert men också fritt och självständigt liv för Fern, som börjar leva ett nomadliv utefter vägarna i USA. Flerfaldigt Oscarsbelönad långfilm från 2020. Speltid: 1 timme och 44 minuter.

Torsdag 2 april

13.15–15.00 **Läsecirkel.** Föranmälan.

Fredag 3 april – Långfredagen.

Träffpunkten är stängd. Glad påsk! Vi önskar dig välkommen tillbaka tisdag 7 april.

Måndag 6 april – Annandag påsk.

Träffpunkten är stängd. Glad påsk! Vi önskar dig välkommen tillbaka tisdag 7 april.

Tisdag 7 april

08.30–11.30 Gym*

09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

13.00–14.00 Gym*

13.00–14.00 **Bibliotekarie Karin Hjelm besöker Träffpunkten och ger sina bästa boktips för våren!** En mysig eftermiddag med möjlighet att fika för den som vill. Välkommen!

Onsdag 8 april

09.00–11.00 Gym*

10.00–10.45 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.**

Kom och ät i gott sällskap! Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

13.00–14.30 **Odlingsträff – uppstart odlingslott.** Välkommen att odla tillsammans med Träffpunkten under vår och sommar 2026! Vi planerar och förbereder inför odling, planterar samt underhåller vår lott gemensamt. Ett trevligt sätt att vara ute, lära sig mer om odling och umgås! Alla är välkomna – både nybörjare och vana odlare. Kostnad: 200 kronor/person för inköp av jord och fröer. Föranmälan.

Torsdag 9 april

13.15–15.00 **Handarbetscafé.** Kom och sticka, virka eller ta med något annat pyssel. Vi dricker kaffe och har en mysig eftermiddag tillsammans. Självklart är du välkommen även utan handarbete.

Fredag 10 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym drop in*

13.15–14.30 **Besök av konstnären Anna Larsson Lantz som berättar och visar bilder kring sitt skapande.** Anna Larsson-Lantz är en konstnär som arbetar med mixed media. Mixed media (blandteknik) är en konstform där man kombinerar flera olika material, medier och tekniker i ett och samma verk för att skapa struktur och djup. Hon har målat sedan 1995 och helhjärtat sedan 2019, med ateljé i hemmet där hon skapar dagligen. I sina verk använder hon gärna återvunnet material som tyg, papper, sand och torkade växter för att skapa levande strukturer och samtidigt värna om miljön.

Måndag 13 april

09.00–12.00 Gym*

10.30–12.00 **Möte över generationer: akvarellmålning tillsammans med elever i årskurs 2 på Pluggharparadiset. Vi träffas och målar i Träffpunktens lokal (enbart seniorer detta tillfälle).** Kravlös målning tillsammans med aktivitetshandledare Elisabeth som inspirerar och lär ut tekniker. Du är lika välkommen oavsett om du är nybörjare eller erfaren! Målningarna kommer att ingå i en utställning på Störvretabiblioteket under maj-augusti. Vi målar under tre tillfällen i april. **OBS! Tillfälligt inslag i april! Föranmälan.**

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 14 april

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.00–14.30 **IT-stöd med träffpunktspersonal. Tillsammans tittar vi närmare på två appar: Swish och Biblio. Biblio är en kostnadsfri bibliotekstjänst där du kan lyssna och läsa böcker digitalt.** Utöver detta är du välkommen hit med dina egna frågor. Välkommen!

Onsdag 15 april

09.00–11.00 Gym*

10.00–10.45 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

Onsdag 15 april (forts.)

11.30–12.30 Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap

Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

13.30–14.30 Guidad visning av professorshemmet Walmstedtska gården. Stig in i historien. Möt en värld fylld av pärlbroderier och blänkande koppar, men utan rinnande vatten och WC. Besök ett borgerligt hem från 1800-talets slut, där tiden tycks ha stått stilla. En trappa upp i bostadshuset finns professor Herman Rydins våning. Lägenheten är en rekonstruktion av den bostad som familjen Rydin hyrde i Walmstedtska gården från 1860. Bostaden är på sex rum och kök och visar ett högborgerligt hem från 1800-talets senare del. Samlingsplats: Walmstedtska gården (ligger bredvid Saluhallen). Aktiviteten är kostnadsfri. Föranmälan, begränsat antal platser. **För de som önskar avslutar vi eftermiddagen med en fika på närliggande Ofvandahls hovkonditori.**

Torsdag 16 april

13.15–15.00 **Läsecirkel.** Föranmälan.

Fredag 17 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym drop in*

13.00–14.30 **Musikbingo och fika, ett kul sätt att lyssna på bra musik och samtidigt ha chans att vinna ett pris! Tema: Film- och musikalmusik.** Kostnad för fika och bingobricka: 50 kronor. Föranmälan senast onsdag 15 april.

Måndag 20 april

09.00–12.00 Gym*

09.15–10.45 **Möte över generationer: akvarellmålning tillsammans med elever i årskurs 2 på Pluggparadiset. Vi träffas och målar tillsammans på Storvretabiblioteket.** Kravlös målning tillsammans med aktivitetshandledare Elisabeth som inspirerar och lär ut tekniker. Du är lika välkommen oavsett om du är nybörjare eller erfaren! Målningarna kommer att ingå i en utställning på Storvretabiblioteket under maj-augusti. Vi målar under tre tillfällen i april. **OBS! Tillfälligt inslag i april! Föranmälan.**

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 21 april

08.30–11.30 Gym*

09.00–12.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

13.00–14.00 Gym*

13.30–14.30 **Storvretas PRO-kör kommer och sjunger in våren.**

Välkommen!

Onsdag 22 april

09.00–11.00 **Utbildning i Vuxen-HLR.** Utbildning i HLR ger dig grundkunskaper i behandling av en person som fått hjärtstopp, genom bröstkompressioner och inblåsningar. Du får också lära dig att bedöma den drabbades tillstånd samt tekniker för att åtgärda luftvägsstopp. **Alf Ahlstedt, utbildare inom Civilförsvarsförbundet, visar och lär ut.** Föranmälan senast 20 april, begränsat antal platser. Aktiviteten är kostnadsfri.

09.00–11.00 **Gym* Inställt!**

10.00–10.45 **Qigong. Inställt!**

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**

Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

13.15–15.00 **Träffpunktens odlingslott. Samlingsplats: Lyckans lotter, Lyckebo.** Föranmälan.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”. 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.

Torsdag 23 april

13.15–15.00 **Handarbetscafé.** Kom och sticka, virka eller ta med något annat pyssel. Vi dricker kaffe och har en mysig eftermiddag tillsammans. Självklart är du välkommen även utan handarbete.

Fredag 24 april

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym drop in*

Fredag 24 april (forts.)

13.00–14.30 **Uppsalaförfattaren Katarina Lundholm besöker**

Träffpunkten för att berätta om sina böcker. I slutet av 80-talet arbetade hon själv som hyttvärdinna på en lyxkryssare, och hennes äventyr och erfarenheter har inspirerat henne till feelgoodserien M/S Royal Sunshine. I serien har hittills följande titlar utgivits: Bland prinsar och paraplyer och Bland hårsprej och kärleksstormar.

Måndag 27 april

09.00–12.00 Gym*

09.15–10.45 **Möte över generationer: akvarellmålning tillsammans med elever i årskurs 2 på Pluggparadiset. Vi träffas och målar tillsammans på Storvretabiblioteket.** Kravlös målning tillsammans med aktivitetshandledare Elisabeth som inspirerar och lär ut tekniker. Du är lika välkommen oavsett om du är nybörjare eller erfaren! Målningarna kommer att ingå i en utställning på Storvretabiblioteket under maj-augusti. Vi målar under tre tillfällen i april. **OBS! Tillfälligt inslag i april!** Föranmälan.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 28 april

08.30–11.30 Gym*

13.00–14.00 Gym*

13.00–14.10 **Kom och lyssna på podcast i sällskap av andra! Vi sänder P3 dokumentär: Kpistdramat i Uppsala.** Handling: Det börjar som det brukar. Med att bästa kompisarna Elisabeth och Margareta har hemmafest. De har känt varandra hela livet och vuxit upp i samma trappuppgång. Snart möter de upp grabbarna från Björklinge för att i vanlig ordning festa på nattklubben Profeten inne i centrala Uppsala. Det blir sista gången de sex vännerna dansar och skrattar ihop. Berättelsen om vansinnesdådet i Uppsala är berättelsen om sex vänner men också om tidens stora frågor. Dokumentär från 2024. Speltid: 69 minuter.

13.15–15.00 **Träffpunktens odlingslott. Samlingsplats: Lyckans lotter, Lyckebo.** Föranmälan.

Onsdag 29 april

09.00–11.00 Gym*

10.00–10.45 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**

Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta eller på valfri seniorrestaurang. Vi möts upp klockan 11.15 på Träffpunkt Storvreta för dig som vill gå tillsammans, annars möts vi utanför Ärentunaskolans matsal klockan 11.30.

Onsdag 29 april (forts.)

13.15–14.45 **Filmvisning: All inclusive.** Handling: En resa till Kroatien med familjen för att fira Ingers 60-årsdag lät som en bra idé ända tills Inger kom på sin man med att vara otrogen. När charterplanet lyfter finns bara en olycklig Inger och hennes två vuxna döttrar med på resan, ordentliga Malin och struliga Tove. Det tar inte lång tid innan systrarnas rivalitet om mamman utvecklar sig till en tävling om vem som bäst kan trösta henne. Skådespelare: Suzanne Reuter, Liv Mjönes med flera. Svensk komedi från 2017. Speltid: 1 timme och 33 minuter.

13.15–15.00 **Träffpunktens odlingslott. Samlingsplats: Lyckans lotter, Lyckebo.** Föranmälan.

Torsdag 30 april

13.00–15.00 **Välkommen in att läsa dagens tidning, fika, pussla eller bara umgås.**

Kommande:

Onsdag 13 maj

08.30–15.30 **Träffpunkten stängd på grund av utflykt!**

11.00–12.00 **Guidad visning på Järnvägmuseet i Gävle.** Träffpunkten betalar för den guidade visningen. Varje enskild besökare betalar en entrébiljett på plats (pris 80–100 kronor beroende på hur många vi blir). Vi åker från Storvreta med Mälartåget kl. 9.21. Från Gävle C är det ca 20–30 minuters promenad till museet. Efter visningen finns möjlighet att äta en lättare lunch (smörgås eller sallad) på Restaurang Ångpannan för de som önskar. Föranmälan.

* **Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens fysioterapeuter. Kontakta träffpunkten för mer information.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Storvretas startsida](#) under ”**Aktuellt**”.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-storvreta/>

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

Träffpunkt Storvreta för dig som är 65+

Hasselvägen 1C, Storvreta

E-post: traffpunktstorvreta@uppsala.se

Tel: [018-727 56 77](tel:018-7275677)

traffpunktsenior.uppsala.se