



Träffpunkt Storvretas 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 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

Med reservation för ändringar i programmet.

Fredag 1 maj

Träffpunkten är stängd pga. 1 maj.

Måndag 4 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

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

Tisdag 5 maj

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*

13.15–14.05 **Kom och lyssna på podcast i sällskap av andra! Vi sänder P3 historia: Karin Boye.** Handling: Berättelsen om modernistpionjären som bröt ny mark i både konsten och livet. Ett liv fyllt av skapande, men också mörker och hjärtesorg. Speltid: 50 minuter.

Onsdag 6 maj

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.

Sista tillfället för terminen!

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ät i gott sällskap! Personal från Träffpunkten 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.

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

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

Torsdag 7 maj

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 8 maj

09.00–12.00 Gym*

Fredag 8 maj (forts.)

10.00–10.30 **Styrketräning med tabata-intervaller.** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.30–11.00 **Rörelseträning och avslappning.** Ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym drop in*

13.00–14.30 **Skivor till kaffet. Kom på en trevlig eftermiddag med fika och önskemusik!**

Måndag 11 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 12 maj

08.30–11.30 Gym*

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

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 **Diamond painting.** Diamond painting är att måla med diamanter eller små rhinsten i olika färger som skapar färggranna och spännande bilder. Material till självkostnadspris.

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

Onsdag 13 maj

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

Programpunkten ”Välkommen till bords” finns dock kvar som vanligt, volontär Lotta Björk närvarar vid detta tillfälle. Du som önskar kan få sällskap från Träffpunkten kl. 11.20.

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.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ät i gott sällskap! Volontär finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan.

Torsdag 14 maj

Träffpunkten stängd pga. Kristi himmelfärds dag.

Fredag 15 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Styrketräning med tabata-intervaller.** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.30–11.00 **Rörelseträning och avslappning.** Ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 **Träffpunktens odlingslott. Samlingsplats: Lyckans lotter, Lyckebo.** Föranmälan.

13.00–15.00 Gym drop in*

13.00–15.00 **Filmvisning: Guldtransporten.** Handling: Ett intensivt krigsdrama om en grupp modiga norrmän som försöker smuggla ut landets guldreserv innan de nazityska ockupanterna hinner lägga beslag på den. Tiden är knapp och gruppen måste övervinna både personliga och logistiska hinder för att lyckas med den riskfyllda operationen. Filmen är inspirerad av verkliga händelser. Norsk långfilm från 2022. Speltid: 1 timme och 57 minuter.

Måndag 18 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger. **Observera! Vid detta tillfälle närvarar aktivitetshandledare Elisabet som inspirerar och lär ut tekniker.**

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 19 maj

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 **Ny på Träffpunkten.** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

Onsdag 20 maj

09.00–11.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ät i gott sällskap! Personal från Träffpunkten finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan.

Onsdag 20 maj (forts.)

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

Torsdag 21 maj

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 22 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Träffpunktens odlingslott. Samlingsplats: Lyckans lotter, Lyckebo.** Föränmälan.

13.00–15.00 Gym drop in*

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

Måndag 25 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föränmälan.

Tisdag 26 maj

08.30–11.30 Gym*

10.30–11.30 **Föreläsning med Nexus.** Nexus besöker Träffpunkt Storvreta för att informera om våld i nära relationer. Vem som helst kan bli utsatt för våld, oavsett kön, ålder eller bakgrund. Nexus berättar om olika typer av våld samt om sitt arbete och vilket stöd de kan erbjuda. Du är varmt välkommen att delta – oavsett om du vill lyssna, ställa frågor eller bara vara med. Kontakt Nexus resurscentrum: vardagar tel: [018-727 52 47](tel:018-7275247).

13.00–14.00 Gym*

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

Onsdag 27 maj

09.00–11.00 Gym*

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ät i gott sällskap! Personal från Träffpunkten finns på plats vid seniorlunch på Ärentunaskolan.

13.15–14.15 **Dokumentär: Farmors leriga händer.** Handling: Lisa Larson var en av Sveriges mest folkkära keramiker. Genom sitt livsverk har hon uppskattats av generationer med sina karaktäristiska figurer av djur och människor. Sedan starten vid Gustavsbergs porslinsfabrik 1954 har Lisa Larsons verk nått ut i världen och blivit tidlösa samlarobjekt. I denna personliga dokumentär närmar sig barnbarnet, regissören Emilia Ekman

Larson, sin farmors konst och liv. Genom tidigare osedda verk väcks frågor om det outtalade i Lisas skapande – sorg och det tysta språket i hennes keramik. En berättelse om arv, kreativitet och behovet av att få uttrycka sig. Svensk dokumentär från 2025. Speltid: 1 timme.

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

Torsdag 28 maj

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 Odlar 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.

Fredag 29 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Styrketräning med tabata-intervaller.** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.30–11.00 **Rörelseträning och avslappning.** Ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på marken, ta med egen matta. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

10.00–12.00 **Träffpunktens odlingslott. Samlingsplats: Lyckans lotter, Lyckebo.** Föranmälan.

13.00–15.00 Gym drop in*

13.20–14.45 **Utflykt till Fullerö backar. Fullerö backar är ett naturskönt område känt för backsippor, betesmark och järnåldersgravar. Vi går en kortare sträcka och stannar sedan och fikar. Ta gärna med kaffe och sittunderlag, vi bjuder på fikabröd! För dig som tar bussen: buss 823 går från hållplats Storvretabiblioteket klockan 13.14, framme vid hållplats Hamra (alldeles intill naturreservatet) klockan 13.20. Föranmälan senast 27 maj.**

Kommande:

Tisdag 2 juni

13.00–15.00 **Möte över generationer. I samarbete med klass 5 på Pluggparadiset och Upplandsstiftelsen skapar vi insektshotell. Föranmälan senast 29 maj.**

* **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@upsala.se
Tel: **018-727 56 77**
traffpunktsenior.uppsala.se