



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

Augusti 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.

Träffpunkten är stängd v.31 och v.32.

Måndag 10 Augusti

13.00 Kom in för en pratstund och fika.

Tisdag 11 Augusti

11.00 **Varmkorvsboogie!** Lyssna på musik av Ove Thörnqvist, samtala om texterna och ät varmkorv tillsammans. Ute vid fint väder. Kostnad: 15 kr.

Onsdag 12 Augusti

12.30 Vi går ner till ån och äter glass.

Torsdag 13 Augusti

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 14 Augusti

09.00–11.00 Träffpunkter65+ är på **Summer Zone**. På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss. Idag är du välkommen på **sittyoga klockan 10.00**.

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

Måndag 17 Augusti

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

Tisdag 18 Augusti

13.00 Kom in för en fika, ute om vädret tillåter.

Onsdag 19 Augusti

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

10.00–11.00 **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)

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

Torsdag 20 Augusti

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 21 Augusti

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

Övningarna utförs mestadels sittande och stående. Plats: Aulan.

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

13.30 **Vi firar müsliins dag** och gör egen müsli. Ta med ett smakprov hem. Kostnad 10 kr.

Måndag 24 Augusti

10.00–10.30 **Linedance för nybörjare**. Vi går igenom grunderna i linedance i lugn takt. Varmt välkomna! Plats: 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 25 Augusti

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. Terminsstart.

Onsdag 26 Augusti

10.00–16.00 Seniorfestival på 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. Hoppas vi ses där!

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

Torsdag 27 Augusti

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 28 Augusti

09.45–10.15 **Core- och 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.

Måndag 31 Augusti

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).

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

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.uppsala.se