



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

Oktober 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.

Torsdag 1 oktober

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

13.30–15.00 **Vi firar Internationella Seniordagen**, bakelse med kaffe 25 kr.

Fredag 2 oktober

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

11.30 **Vi firar Kanelbullensdag** med nybakad kanelbulle.

Måndag 5 oktober

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).

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).

10.00–12.00 **Hur är det att leva som senior i Uppsala?** Fyra mandagar under hösten är äldreombudsmannen Heléne Stenlund på träffpunkten för samtal om delaktighet och demokrati. Slå dig ner och prata, dela erfarenheter, ställ frågor och kom med förslag till kommunen. Vill du prata om något privat tar vi ett enskilt samtal vid sidan av. Plats Foajén. Välkommen!

Tisdag 6 oktober

09.00–09.40 **Morgonqigong**

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 7 oktober

10.00–10.45 **Cirkelträning** tränar balans, kondition och styrka. Plats: Stora salen

11:15–12.00 **Linedance** i stora salen

11.30–13.00 **Seniorlunch på Biotopia** med ett kort Föredrag om matsvamp och svamparnas mystiska värld. Lunch + kaffe + mjuk kaka för 125 kr. Välkommen, vi träffas utanför Biotopia kl. 11.15. **Anmälan** senast 6 oktober.

Torsdag 8 oktober

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

13.30–15.00 Vi tar en **promenad** till kvarngärdet.

Fredag 9 oktober

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

Måndag 12 oktober

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" (Arr. SeniorNet Uppsala). Plats: Stora salen.

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 13 oktober

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.

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. Vi bjuder på kaffe! Plats: rum 12 på Storgatan 11 (Arr. UPS).

Onsdag 14 oktober

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

11.15–12.00 **Linedance** i stora salen

13.30–14.30 **Vi möts i mallas sal, Stadsbiblioteket**. I *Öppna era hjärtan* tar religionsvetaren Simon Sorgenfrei med oss genom ett Sverige i förändring, från 1975 till 2022. Boken skildrar hur migrationspolitiken omformas och hur islam växer fram som landets näst största religion. Genom möten med människor från hela samhället – flyktingar och sverigedemokrater, sekulära och troende-skildras i ett land i förändring. Delta på plats eller se digitalt på träffpunkten. **Fri entre. 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 hur du anmäler dig.

Torsdag 15 oktober

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 16 oktober

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

Fredag 16 oktober (forts.)

13.00–14.00 **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.

Måndag 19 oktober

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" (Arr. SeniorNet Uppsala). Plats: Stora salen.

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 20 oktober

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 21 oktober

10.00–10.30 **Cirkelträning**– träna balans, kondition och styrka. Plats: Stora salen.

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen.

Torsdag 22 oktober

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00

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

13.30–15.00 **Promenad** till kolonilotterna, vi tar med soppa och nybakat bröd 25 kr. Ta med eget sitt underlag.

Fredag 23 oktober

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.

11.30–12.30 **Brunch**, vi äter en lättare brunch tillsammans pris 40 kr. **Anmälan** senast 22 oktober.

Måndag 26 oktober

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" (Arr. SeniorNet Uppsala). Plats: Stora salen.

Måndag 26 oktober (forts.)

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 27 oktober

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 28 oktober

10.00–10.30 **Cirkelträning**– träna balans, kondition och styrka.

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen.

Torsdag 29 oktober

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

13.30–16.00 **SeniorNet Uppsala** bjuder in till månadsmöte och föredrag. Temat är Digital döstädning: Känsligt ämne? Men här får du värdefulla tips om förenkling för dem som blir kvar och som underlättar även för dig själv i vardagen. Inget medlemskap krävs. Gratis fika! Plats: Aulan på övervåningen (Arr: SeniorNet Uppsala).

Fredag 30 oktober

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

10.00–11.30 **Prata mat, Mer än maten på tallriken** mallas grupprum stadsbiblioteket. Om upplevelsen och det sociala runt måltiden.

13.00–14.00 **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

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