



Träffpunkt Storgatan 11 månadsblad

September 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.

Tisdag 1 september

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 2 september

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

11.00–12.00 Linedance i stora salen

09.45–12.45 **Öppet hus med SeniorNet**. ”Att vara digital ska vara tryggt och roligt” De presenterar: Höstens program och kurser, deras hemsida och medlemsförmåner. De bjuder på fika! (Arr. SeniorNet).

Torsdag 3 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

Fredag 4 september

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

INSTÄLLT

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

Måndag 7 september

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). Terminstart.

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 8 september

09.00–09.40 **Sittyoga**. **INSTÄLLT**

09.00–09.30 **Morgon Qigong**

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. Plats: Foajén på Träffpunkt Storgatan 11. Vi bjuder på kaffe! (Arr. UPS)

Tisdag 8 september (forts.)

13.00 **Föreläsning med Nexus.** Nexus besöker träffpunkten 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).**
Plats: Stora salen.

Onsdag 9 september

10.00–10.30 **Stågympa. INSTÄLLT**

10.00–10.45 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Linedance** i stora salen

11.00–12.00 **"Byggplaner som förändrar Uppsala"** med Inger Sjöberg från UPS stadsplaneringsgrupp och Hans Nordström, ordf UPS. **Kaffe serveras från kl 10.30** (Arr UPS).

Torsdag 10 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

13.00–15.00 **Promenad.** Vi går och fikar på Triller.

Fredag 11 september

09.45–10.15 **Core- & bålträning. INSTÄLLT**

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

Måndag 14 september

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).

Tisdag 15 september

09.00–09.40 **Sittyoga. INSTÄLLT**

09.00–09.30 **Morgon Qigong**

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.

13.00–13.50 **Samtalsstund – Olle Wester berättar och visar bilder på gamla industribyggnader i Uppsala.** Plats: Rum 12.

Onsdag 16 september

10.00–10.30 **Stågympa. INSTÄLLT**

10.00–10.45 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Linedance** i stora salen

13.00–15.30 **Utflykt längs Gula stigen.** Vi firar **Vandringens dag** med vandring tillsammans med Upplandsstiftelsen längs Gula stigen. Sträckan är ca 3 km, genom Stadsträdgården och vidare genom Kronparkers naturreservat, avslutas vid Hammarby kyrkogården, där finns möjlighet att ta stadsbuss tillbaka. Upplandsstiftelsen bjuder på kaffe, te och liten kaka. Samling utanför restaurang Brasseri21 i Stadsträdgården, bredvid Studenternas idrottsplats. Busshållplats: Svandammen. **Anmälan senast torsdag 10 september till [018-727 51 24](tel:018-7275124).**

Torsdag 17 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

13.00–15.00 **Promenad.** Vi går och fikar på Triller.

Fredag 18 september

09.45–10.15 **Core- & bålträning. INSTÄLLT**

10.00–13.00 **Workshop med forskningsprojektet Silver**

Ways. Forskningsprojektet Silver Ways från Uppsala universitet tillsammans med Uppsala kommun bjuder in till en promenad-workshop. Det bjuds på smörgåstårter och fika. **Anmälan** <https://doit.medfarm.uu.se/bin/kurt3/kurt/8908659> eller johanna.jokinen@kultgeog.uu.se, **073-550 35 73.** **Plats:** Vi startar och slutar på S:t Olofsgatan 27 i rummet

“Nämndemannen” (Arr. Uppsala universitet),

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

Måndag 21 september

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).

Tisdag 22 september

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 23 september

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 24 september

Träffpunkten är stängd på fm, öppnar 13.00.

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

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Välkommen på kaffe! – Gustav Bergström. Följ med in i den svenska fikakulturens värld – från rullrån och wienerkamar till solskenskaka och petit chousvanar. Med utgångspunkt i boken Välkommen på kaffe! berättar han om traditioner, recept och minnen – om bakandets glädje, kaffets historia och konsten att bjuda in till något större än bara en kopp.** 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.

13.30–16.00 **SeniorNet Uppsala bjuder in till månadsmöte** och föredrag med **tema Kartor**. Bl a presenteras "Hitta ut" för Uppsala, passa på att lära känna det projektet. Även andra kartor kommer att presenteras. Inget medlemskaps krävs. Vi bjuder på fika! **Lokal:** Aulan på övervåningen (Arr. SeniorNet Uppsala).

Fredag 25 september

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”** på stadsbiblioteket. Sara Nygårdh, dietist och Maria, hälsopedagog bjuder in till samtal och diskussion om **Mat för äldre**. Välkomna till stadsbiblioteket som bjuder på kaffe.

Måndag 28 september

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).

Tisdag 29 september

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 30 september

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

11.00–12.00 **Linedance** i stora salen

12.30 **Pizza-AW**. Kom och prata med oss och dela dina idéer om vilka aktiviteter du önskar i höst medan vi äter en pizzaslice och sallad.

Anmälan senast 28 september. Kostnad 20 kr. Plats: Träffpunktloken.

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.upsala.se