



Träffpunkt Storvretas 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 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.

Vecka 31–32 är Träffpunkt Storvreta sommarstängd. För att se vilka Träffpunkter som är öppna dessa veckor hänvisar vi till vår hemsida.
Välkommen tillbaka 10 augusti!

Drop-in gym avslutas fredag 14 augusti, från och med måndag 17 augusti gäller åter bokning.

Måndag 10 augusti

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan – för dig som är ny.

Tisdag 11 augusti

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–14.00 Gym *

13.00–15.00 **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. **Observera: ändrad dag och inträffar nu varje vecka!**

Onsdag 12 augusti

09.00–12.00 Gym*

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

13.00–15.00 Gym*

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

Torsdag 13 augusti

13.00–14.00 **Dokumentärvisning: Året var 1975.** Handling: 1975 – året då Vietnamkriget tar slut och terrorister intar västtyska ambassaden i Stockholm – ”Lägg ut, lägg ut”. På TV samsas Staffan Westerbergs ”Vilse i pannkakan” med Ingmar Bergmans ”Trollflöjten”. Trots kallt krig så passar USA och Sovjet på att mötas – i rymden! Och i Båstad spelas det Davis Cup-tennis. Sverige möter Chile, och polisen befarar kravaller! Detta och mycket mer i Året var 1975 av Jonas Fohlin och Eva Tillberg. Dokumentär från 2025. Speltid: 59 minuter.

13.00–14.30 Gym*

Fredag 14 augusti

09.00–12.00 Gym*

Fredag 14 augusti (forts.)

09.00–11.00 **Träffpunkter 65+ är på Summer Zone.** Vi har personal på plats hela sommaren. På Summer Zone kan du utföra en mängd aktiviteter som till exempel badminton, schack, pickle ball eller komma för en pratstund med oss. **Idag är du välkommen att delta i sitt yoga med start klockan 10.00.** Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Observera: gemensam aktivitet med samtliga Träffpunkter.

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*

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

Måndag 17 augusti

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Tycker du om att måla akvarell? Eller är du nyfiken men har aldrig provat på? Du är välkommen att delta i vår akvarellgrupp oavsett förkunskaper! Ta med eget material eller använd Träffpunktens penslar, färger och akvarellpapper. Observera: ingen kursledare.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan – för dig som är ny.

Tisdag 18 augusti

08.30–12.00 Gym*

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

13.00–14.00 Gym*

13.00–15.00 **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.

Onsdag 19 augusti

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. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Storvreta/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 19 augusti (forts.)

13.00–15.00 **Eftermiddag i Stadsträdgården.** Delta i **qigong, tipsrunda** och **fika** eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Ta med egen fika eller köp i närheten. **Personal från Träffpunkt Svartbäcken finns på plats.**

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

Torsdag 20 augusti

13.00–14.30 **Dokumentärvisning: Världens historia – Jack the Ripper. Historisk dokumentärserie från 2026.** Vi detta tillfälle visas del 1 och 2 (av 3). Sista avsnittet visas torsdag 27 augusti.

Del 1: Natten då skräcken börjar. Tre brutala kvinnomord skakar stadsdelen Whitechapel i London. På tidningen The Star ser journalisten Fred Best en chans att rädda tidningen. Han driver teorin om en ensam galen mördare för att sälja fler lösnummer. Medan Scotland Yard står utan ledtrådar letar Fred och hans fru Henrietta efter ett namn åt sitt monster. Speltid: 44 minuter.

Del 2: Mördarens misstag. Whitechapel är i panik. The Star döper mördaren till Leather Apron och spår på hat och våld mot judar. Polisen tappat greppet när fler kvinnor mördas. Under press att hitta nästa stora rubrik hjälper Fred Best till att förfalska ett brev – och namnet Jack the Ripper föds. Speltid 44 minuter.

Fredag 21 augusti

10.00–11.30 **Träffpunkten flyttar ut – utflykt till Drömparken, Enköping. Guidad tur med parktåget.** Tåget tar oss genom staden och vi får ta del av många av Enköpings parker samtidigt som guiden berättar om parkerna och lite om stadens historia. Tåget gör ett stopp i Drömparken där vi får möjlighet att kliva av för att uppleva parken på nära håll. Turen med parktåget tar cirka 1,5 timme. Välj om du vill ta dig till Enköping på egen hand eller åka med buss från Uppsala Centralstation tillsammans med Träffpunktspersonal. Information om aktuell avgång kommer när utflykten närmar sig. Medtag egen matsäck eller ät lunch på café/restaurang i Enköping. **Kostnad: 150 kronor/person som betalas till Träffpunkten innan utflykten. Föranmälan senast 19 augusti, begränsat antal platser. Observera att dagens gymträning kl. 09.00–12.00 och 13.00–15.00 är inställd på grund av utflykt.**

Måndag 24 augusti

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Tycker du om att måla akvarell? Eller är du nyfiken men har aldrig provat på? Du är välkommen att delta i vår akvarellgrupp oavsett förkunskaper! Ta med eget material eller använd Träffpunktens penslar, färger och akvarellpapper. Observera: ingen kursledare.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan – för dig som är ny.

Tisdag 25 augusti

08.30–12.00 Gym*

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

13.00–14.00 Gym *

13.00–15.00 **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.

Onsdag 26 augusti

Träffpunkten håller stängt från klockan 11.30 då

Träffpunktspersonalen kommer delta i Seniorfestivalen under eftermiddagen (se information nedan). Välkommen till Uppsala Konsert och Kongress!

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.

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!

Torsdag 27 augusti

13.00–13.45 **Dokumentärvisning: Världens historia – Jack the Ripper. Historisk dokumentärserie från 2026. Vi detta tillfälle visas del 3, det sista avsnittet.**

Del 3: Brevet från helvetet. Rädslan dominerar Whitechapel. The Star fortsätter att elda på hysterin och Fred Best förfalskar ännu ett brev som gör Jack the Ripper ännu mer känd. Polisen drunknar i bluffar och falska tips. När Mary Jane Kelly mördas och morden därefter upphör tvingas tidningen möta konsekvenserna av sitt agerande. Speltid 44 minuter.

Fredag 28 augusti

09.00–12.00 Gym*

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

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. **Sista tillfället.**

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. **Sista tillfället.**

Fredag 28 augusti (forts.)

13.00–15.00 Gym*

13.15–15.00 **Vi drar igång höstterminen med äppelpaj och en grupputmaning!** Vi samarbetar i grupper och hjälps åt med några klurigheter (ingen fysisk utmaning). I övrigt finns som vanligt tid för trevliga samtal och samvaro. Kostnad för kaffe och paj: 40 kronor. Föranmälan senast 26 augusti.

Måndag 31 augusti

09.00–12.00 Gym*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Tycker du om att måla akvarell? Eller är du nyfiken men har aldrig provat på? Du är välkommen att delta i vår akvarellgrupp oavsett förkunskaper! Ta med eget material eller använd Träffpunktens penslar, färger och akvarellpapper. Observera: ingen kursledare.

10.00–10.30 **Stågympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

Åter i programmet!

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan – för dig som är ny.

Kommande:

Tisdag 1 september

10.30–11.00 **Elisabet från Sensus kommer och informerar om HälsoCirkeln – för ett hälsosamt åldrande.** HälsoCirkeln är en kostnadsfri studiecirkel med fokus på reflektion kring ett hälsosamt åldrande. Man träffas vid 8 tillfällen och diskuterar bland annat värdet av ett aktivt liv, lustfyllda måltider, hantera och bryta ofrivillig ensamhet med mera. Studiecirkeln hålls hos Sensus Uppsala, Drottninggatan 4.

Onsdag 2 september

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. **Första tillfället för terminen! Föranmälan.**

Onsdag 9 september

13.00–14.00 **Erik Lindblad, arkivarie vid Stadsarkivet, kommer med en ny spännande lokalhistorisk presentation!** Vid dagens besök får vi veta mer om torgen i Uppsala. Välkommen!

Fredag 11 september

12.30–15.30 **Skapareftermiddag tillfälle 1, med konstnären Anna Larsson-Lantz.** I våras fick vi besök av konstnären som berättade om sitt skapande och visade exempel på sin konst. Besöket blev mycket uppskattat och flera besökare önskade en uppföljning med möjlighet att prova på att skapa i de olika tekniker som Anna visade. Anna använder sig av Mixed media (blandteknik) som är en konstform där man kombinerar flera olika material, medier och tekniker i ett och samma verk för att

skapa struktur och djup. 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.

Du är nu välkommen att vid tre tillfällen under hösten prova på att skapa i olika material tillsammans med Anna Larsson-Lantz. Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs. Medtag gärna följande om du har hemma: spetsband, pappersprislappar från klädesplagg, fina servetter, glasburkar (rena och utan etiketter), veckotidningar med fina bilder eller annat som du tror kan komma till användning. Kostnad: 30 kronor/tillfälle. Ingen 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@upsala.se

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

traffpunktsenior.upsala.se