



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Juli 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.

Onsdag 1 juli

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.** Föranmälan.

Torsdag 2 juli

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut – utflykt till Stadsparken.** Vi promenerar i parken och njuter av de vackra planteringarna. För de som vill avslutar vi med fika nere vid ån (ta med eget eller köp vid Gula villan). Samlingsplats: Svandammen/Pumphuset. **Föranmälan senast 1 juli.**

Fredag 3 juli

09.00–12.00 Gym*

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 stationsträning med start klockan 10.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas. Observera: gemensam aktivitet med samtliga Träffpunkter.**

10.00–10.45 **Rörlighet och balans.** Ett pass i lugnare tempo där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Det förekommer moment i både sittande och stående. **Välkommen att testa på!**

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

13.00–15.00 Gym*

Måndag 6 juli

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. **Observera! Sista tillfället för terminen!**

Tisdag 7 juli

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.

Onsdag 8 juli

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*

13.00–15.00 **IT-stöd. Drop-in under eftermiddagen. Välkommen med dina frågor gällande telefon, surfplatta eller dator. Välkommen!**

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

Torsdag 9 juli

13.00–15.00 Gym *

13.00–14.00 **Dokumentärvisning: Det omätbara – utan omsorg stannar allt.** Handling: Att få 15 barn att somna på en förskola mitt på dagen. Att i hemtjänsten jaga minuter i hissen mellan vårdtagare. Regissören Nils Petter Löfstedt vänder ömsint kameran mot sina föräldrar och den stora yrkesgrupp som arbetar med att ta hand om andra. Tv-utgåvan av den längre biofilmen från 2024. Speltid: 59 minuter.

Fredag 10 juli

09.00–12.00 Gym*

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*

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

Måndag 13 juli

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*

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

Tisdag 14 juli

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.

Onsdag 15 juli

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*

13.00–15.00 **IT-stöd. Drop-in under eftermiddagen. Välkommen med dina frågor gällande telefon, surfplatta eller dator. Välkommen!**

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

Torsdag 16 juli

13.00–14.50 **Filmvisning: Dag Hammarskjöld.** Handling: År 1961 har Dag Hammarskjöld ett år kvar på sin post som FN:s generalsekreterare, därefter ska han flytta till sitt hus på Österlen och den efterlängtrade friheten. Samtidigt rasar det kalla kriget för fullt och brännpunkten ligger i Kongo. Dag Hammarskjöld tar på sig uppdraget att mäkla fred och enighet i landet. Ett omöjligt uppdrag enligt många, ett självmordsuppdrag enligt andra. Svensk långfilm från 2023. Speltid: 1 timme 49 minuter.

13.00–15.00 Gym *

Fredag 17 juli

09.00–12.00 Gym*

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 lyssna på en föreläsning med äldreombudsman Heléne klockan 10.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas. Observera: gemensam aktivitet med samtliga Träffpunkter.**

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

12.45–14.30 **Träffpunkten flyttar ut – utflykt till Gamla Uppsala.** Vi följer med på en kortare guidad visning (30 minuter). Här berättas det om hur området var ett av Nordens viktigaste maktcentrum före, under och efter vikingatiden. Vi får veta vad arkeologerna hittat i marken och vad fynden kan berätta om människorna som levde här för över tusen år sedan. Vi avrundar med en fika på **Odinsborgs café och restaurang.** Samlingsplats: Gamla Uppsala museum. **Föranmälan senast 16 juli.**

Observera att dagens gymträning kl.13.00–15.00 är inställd på grund av utflykt.

Måndag 20 juli

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*

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

Tisdag 21 juli

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.

Onsdag 22 juli

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.** Föranmälan.

Torsdag 23 juli

13.00–14.40 **Filmvisning: Att angöra en brygga.** Handling: Hasse och Tages berömda filmkomedi handlar om fyra söndagsseglare som är på väg till Ensamholmen i Stockholms skärgård. Där väntar man med nykokta kräftor till kvällens stora kräftskiva och ombord på båten finns spriten. Båten närmar sig ön, skymningen börjar falla och besättningen gör alltmer desperata försök att lägga till vid bryggan. Regi: Tage Danielsson. I rollerna: Monica Zetterlund, Birgitta Andersson, Hans Alfredson, Lars Ekborg, Gösta Ekman, Tage Danielsson med flera. Svensk komedi från 1965. Speltid: 1 timme och 37 minuter.

13.00–15.00 Gym*

Fredag 24 juli

09.00–12.00 Gym*

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 gå-basket med start klockan 10.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.** **Observera: gemensam aktivitet med samtliga Träffpunkter.**

Fredag 24 juli (forts.)

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 drop in*

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

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!

Kommande aktivitet

Fredag 21 augusti

10.00–11.30 Träffpunkten flyttar ut – utflykt till Drömparken, Enköping. Guidad tur med parktåget. Träffpunkten bjuder på en del av kostnaden för den guidade turen, dock behöver varje besökare betala 150 kronor (betalas till Träffpunkten innan utflykten).

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. Föranmälan senast 19 augusti.

Observera att dagens gymträning kl. 09.00–12.00 och 13.00–15.00 är inställd på grund av utflykt.

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!

* **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 **facebookside**:
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