



Träffpunkt Storvretas månadsblad

## Juni 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.**

**Från 25 maj till 26 juni har du möjlighet att delta i vår somriga tipspromenad i aktivitetsrummet. Hur bra är dina kunskaper i somriga ämnen som blommor, glass och grillning? En vinnare kommer utses! Lycka till!**

### **Måndag 1 juni**

09.00–12.00 Gym\*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger.

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

### **Tisdag 2 juni**

08.30–11.30 Gym\*

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

13.00–14.00 Gym\*

13.00–14.30 **Träffpunkten flyttar ut – möte över generationer.** Vi främjar biologisk mångfald genom att bygga insektshotell tillsammans med elever i årskurs 5 på Pluggparadiset. Sara och Johan från Upplandsstiftelsen visar och instruerar. Samlingsplats: parken vid Astrakanvägen. Vi bjuder på kaffe/te och frukt. **Föranmälan.**

### **Onsdag 3 juni**

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 eller på 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.

13.00–15.00 **Eftermiddag i Stadsträdgården med Qigong och fika.** Delta eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Vi startar med Qigong under vackra träd och därefter fikar vi. Ta med egen fika eller köp i närheten. **Observera: gemensam aktivitet med samtliga Träffpunkter.**

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

### **Torsdag 4 juni**

13.15–15.00 **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.

### **Fredag 5 juni**

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 dansa Zenba som startar klockan 10.00. 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 drop in\*

13.00–14.30 **Musikbingo och fika. Ett kul sätt att lyssna på bra musik och samtidigt ha möjlighet att vinna ett pris! Tema: Sommarmusik.** Kostnad för fika och bingobricka: 50 kronor. Föranmälan senast onsdag 3 juni.

### **Måndag 8 juni**

09.00–12.00 Gym\*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger.

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

### **Tisdag 9 juni**

08.30–11.30 Gym\*

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

12.30–16.00 **SKAPA i Stadsparken! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap** – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsparken. Kom och sticka, tälj, virka eller brodera. Vi sitter utomhus när Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Ta med ditt projekt, dryck och solskydd, samt kanske egen lunch eller fika. Lunch eller fika finns även att köpa i närheten. Mer info: tel [018-727 48 80](tel:018-7274880). **Observera: gemensam aktivitet med samtliga Träffpunkter.**

13.00–14.00 Gym\*

### **Onsdag 10 juni**

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. **Sista tillfället för terminen!**

### **Onsdag 10 juni (forts.)**

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

### **Torsdag 11 juni**

13.00–14.00 **Filmvisning: Världens natur – David Attenborough 100 år.**

Handling: Sir David Attenborough fyller 100 år. Ett tidigt djurintresse utvecklades till en livslång passion och hans program har trollbundit miljontals människor jorden runt. I det här programmet tas vi med bakom kulisserna och får se de mest spektakulära händelserna genom åren, samt hur det gick till när de producerades. Vi träffar David Attenborough i hans hem där han själv berättar om hur allt började. Dokumentär från år 2020. Speltid 53 minuter.

### **Fredag 12 juni**

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-fotboll som startar klockan 10.00. 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 drop in\*

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

### **Måndag 15 juni**

**Observera! Från 15 juni till fredag 14 augusti gäller drop-in samtliga tider när gymmet är öppet!**

09.00–12.00 Gym\*

10.00–12.00 **Akvarellgrupp.** Är du intresserad av att måla med akvarell? Kom på kravlös målning med akvarellfärger. **Sista tillfället för terminen!**

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

### **Tisdag 16 juni**

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

### **Onsdag 17 juni**

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.

13.00–15.00 Gym drop in\*

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

### **Torsdag 18 juni**

13.00–14.30 **Midsommarfika och musikfrågesport. Vi avrundar vårterminen med en somrig fika och gemenskap! Kostnad för kaffe och tårta: 50 kronor. Föranmälan senast 15 juni.**

### **Fredag 19 juni**

**Träffpunkten stängd pga. Midsommarafton. Välkommen tillbaka måndag 22 juni!**

### **Måndag 22 juni**

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.

### **Tisdag 23 juni**

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\*

13.00–14.30 **Promenad längs ån.** Vi ses utanför Träffpunkten och tar en promenad längs Fyrisån. Vi går i lugnt tempo och njuter av omgivningarna. Ta gärna med eget fika.

### **Onsdag 24 juni**

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 drop in\*

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

### **Torsdag 25 juni**

13.00–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

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

## **Fredag 26 juni**

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. **Dagens aktivitet är ännu ej fastställd, se anslag på respektive Träffpunkt. 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\*

13.00–15.05 **Filmvisning: Filmen om Siw.** Handling: Filmen om Siw sätter artisten Siw Malmkvist i förarsätet och besöker de platser och människor som haft betydelse för hennes 88-åriga liv och 70-åriga karriär. Det blir en nära och personlig resa genom tid och rum. Följ med Siw när hon återupplever de höjdpunkter som gjort henne till en av Sveriges mest folkära artister genom tiderna, och glänta på dörren till delar av hennes historia som aldrig tidigare berättats. Tag plats, för när det är Siw som styr kan allt hända! En prisbelönt biofilm från 2025 av Stina Gardell och Frida Neema Järnbert. Speltid: 2 timmar och 5 minuter.

## **Måndag 29 juni**

09.00–12.00 Gym\*

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

13.00–15.00 Gym\*

13.15–14.00 **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, stående. **Välkommen att testa på!**

## **Tisdag 30 juni**

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

## **Kommande:**

### **Torsdag 2 juli**

13.00–14.30 **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.

## 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](http://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 **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

## Träffpunkt Storvreta för dig som är 65+

Hasselvägen 1C, Storvreta

E-post: [traffpunktstorvreta@upsala.se](mailto:traffpunktstorvreta@upsala.se)

Tel: **018-727 56 77**

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)



Välkommen!

# Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



## Träffpunkter65+