Uppsala kommun



Träffpunkt Storvretas månadsblad

# November 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.**

**Måndag 2 november**
09.00–12.00 **Gym***
10.00–10.30 **Stågympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.
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 3 november**
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***
13.00–14.00 **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.

**Onsdag 4 november**
09.00–11.00 **Gym***
10.00–10.45 **Qigong.** Ett lugnt pass där vi utför rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnenas och kroppens funktioner. **Föranmälan**.

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 **Diamond painting.** Diamond painting är en avkopplande och kreativ aktivitet som kombinerar element från både broderi och mosaikkonst. Med hjälp av små, glittrande "diamanter" (pärlor) fyller du i en självhäftande duk som har förtryckta symboler, där varje symbol motsvarar en specifik färg av diamant. Resultatet blir en skimrande och detaljrik bild som du själv har skapat! Material till självkostnadspris, ingen föranmälan.

**Torsdag 5 november**
13.00–15.00 **Gym drop-in*.** Fysioterapeut finns på plats för introduktioner och frågor.

**Torsdag 5 november (forts.)**
13.00–15.00 **Dokumentärvisning: Sverige och Kriget, del 1 och 2.** Hur var det att leva i Sverige under andra världskriget? Hur påverkades människor av allt som skedde så nära inpå? I år är det 81 år sedan kriget tog slut. SVT bad svenska folket skicka in sina minnen: brev, filmer, fotografier och dagböcker. Det kom in flera tusen svar från hela landet och det blev en berättelse i fem delar om Sverige och kriget. Dokumentär från 2025. Speltid: 60 min + 60 min.

**Fredag 6 november**
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.
13.00–14.30 **Skivor till kaffet**. Kom på en trevlig eftermiddag med fika och önskemusik!
13.00–15.00 **Gym drop-in***

**Måndag 9 november**
09.00–12.00 **Gym***
10.00–10.30 **Stågympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.
10.00–12.00 **Akvarellgrupp.**
13.00–15.00 **Gym***
13.15–14.00 **Sittgympa. Föranmälan** – för dig som är ny.

**Tisdag 10 november**
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***
13.00–15.00 **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 11 november**
09.00–11.00 **Gym***
10.00–10.45 **Qigong. Föranmälan.**
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.
13.00–14.00 **Alf Ahlstedt från Civilförsvarsförbundet kommer och informerar om brandsäkerhet.** Var inte rädd, men var beredd! Alla kan skapa ett tryggare hem ur brandskyddssynpunkt. En timmes information om en säkrare vardag. Passa på att uppdatera dina kunskaper inför höst och vinter.

**Torsdag 12 november**
13.00–15.00 **Gym drop-in*.** Fysioterapeut finns på plats för introduktioner och frågor.
13.15–15.00 **Läsecirkel. Föranmälan** – för dig som är ny. **Sista tillfället.**

**Fredag 13 november**
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***
13.00–15.00 **Diamond painting.** Diamond painting är en avkopplande och kreativ aktivitet som kombinerar element från både broderi och mosaikkonst. Med hjälp av små, glittrande "diamanter" (pärlor) fyller du i en självhäftande duk som har förtryckta symboler, där varje symbol motsvarar en specifik färg av diamant. Resultatet blir en skimrande och detaljrik bild som du själv har skapat! Material till självkostnadspris, ingen föranmälan.

**Måndag 16 november**
09.00–12.00 **Gym***
10.00–12.00 **Akvarellgrupp.**
10.00–10.30 **Stågympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.
13.00–15.00 **Gym***
13.15–14.00 **Sittgympa**. **Föranmälan** – för dig som är ny.

**Tisdag 17 november**
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***
13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Tvätterskan – Lena Sohl.** Lena Sohl berättar om sin Augustprisnominerade bok Tvätten, som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon också in sin egen familjehistoria – om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reakläder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet. **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.** Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

**Onsdag 18 november**
09.00–11.00 **Gym***
10.00–10.45 **Qigong. Föranmälan.**
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.

**Onsdag 18 november (forts.)**
13.00–15.00 **Musikunderhållning och tårta! Trubaduren Stefan Lindeborg** underhåller med visor och sånger på svenska, gitarrspel och lite snack… Efter musiken bjuder vi på kaffe och tårta. Välkommen!

**Torsdag 19 november**
13.00–15.00 **Gym drop-in*.** Fysioterapeut finns på plats för introduktioner och frågor.
13.00–15.00 **Dokumentärvisning: Sverige och Kriget, del 3 och 4.** Hur var det att leva i Sverige under andra världskriget? Hur påverkades människor av allt som skedde så nära inpå? I år är det 81 år sedan kriget tog slut. Dokumentär från 2025. Speltid: 60 min + 60 min.

**Fredag 20 november**
09.00–12.00 **Gym***
10.00–11.00 **Stationsträning. INSTÄLLD!**
10.00–13.00 **Ljusstöpning: vi stöper våra egna röda juleljus.** Under väntetiden som blir mellan stöpningarna finns tid för samtal och fika. **Föranmälan**, begränsat antal platser. Alla deltagare får möjlighet att köpa några av de ljus vi stöpt till självkostnadspris (10 kr./styck).
13.00–15.00 **Gym drop in***

**Måndag 23 november**
09.00–12.00 **Gym***
10.00–12.00 **Akvarellgrupp**
10.00–10.30 **Stågympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.
13.00–15.00 **Gym***
13.15–14.00 **Sittgympa. Föranmälan** – för dig som är ny.

**Tisdag 24 november**
08.30–12.00 **Gym***
09.00–11.30 **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 25 november**
09.00–11.00 **Gym***
10.00–10.45 **Qigong. Föranmälan.**
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.
13.00–14.50 **Filmvisning: Harold Frys oväntade vandring.** Handling: Harolds och Maureens stillsamma tillvaro präglas av händelser i det förflutna som de aldrig kunnat prata om. En dag får Harold brev från en

gammal kollega som ligger på hospice hundra mil därifrån. På väg till brevlådan med ett svar får han ingivelsen att istället besöka henne, och ger sig av direkt till fots utan vettiga kläder eller mobil. När Maureen inser vad han gjort blir hon både orolig och arg. Under sin vandring genom England möter Harold många människor, får oväntade följare och nya insikter. Han förstår att det han egentligen försöker nå är försoning både med sig själv, med Maureen och deras förflutna. Kan Harolds nya livssyn få honom och Maureen att hitta tillbaka till varandra? Brittiskt drama från 2023. Speltid: 1 timme 48 minuter.

**Torsdag 26 november**
13.00–15.00 **Gym drop-in*.** Fysioterapeut finns på plats för introduktioner och frågor.
13.00–14.00 **Dokumentärvisning: Sverige och Kriget, del 5**. Hur var det att leva i Sverige under andra världskriget? Hur påverkades människor av allt som skedde så nära inpå? I år är det 81 år sedan kriget tog slut. Dokumentär från 2025. Speltid: 60 min.

**Fredag 27 november**
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***
13.00–15.00 **Julkransbindning.** Vi gör våra egna dörrkransar till advent. Ta gärna med egen stomme om du har. Material till självkostnadspris. **Föranmälan senast 20 november.**

**Måndag 30 november**
09.00–12.00 **Gym***
10.00–12.00 **Akvarellgrupp.**
10.00–10.30 **Stågympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.
13.00–15.00 **Gym***
13.15–14.00 **Sittgympa. Föranmälan** – för dig som är ny.

**Kommande:**

**Tisdag 1 december**
13.30–15.00 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Göran Greider och Jonas Gren.** Vad händer när skönheten blir ett hot – när älskade växter och klassiska naturbilder plötsligt speglar en värld i förändring? I **Rotskott från paradiset** och **Antropocen** utforskar Göran Greider och Jonas Gren vår förändrade relation till naturen – genom essä och poesi. Från invasiva växter till ett nytt språk för en tid präglad av mänsklig påverkan. Ett samtal om natur, litteratur och vår plats i en värld i förändring. **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**. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

**Fredag 4 december**
13.00–14.30 **Adventsmingel.** Nu är det dags att komma i lite julstämning! Vi bjuder in till skinkmacka, kaffe, glögg och kaka. Kostnad 40 kronor. **Föranmälan senast 1 december.**

**Fredag 11 december**
12.30–15.00 **Jultovning.** Tova tomtar, julgranskulor, snögubbar, änglar eller något annat juligt. Material till självkostnadspris. **Föranmälan senast 10 december.**

*__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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

**Träffpunkt Storvreta för dig som är 65+**
Hasselvägen 1C, Storvreta
E-post: traffpunktstorvreta@uppsala.se
Tel: **018-727 56 77**
traffpunktsenior.uppsala.se