



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Oktober 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 7 oktober – fredag 30 oktober

Tidsutställning med kläder och föremål från 1960-, 70- och 80-talet.

Kanske väcks minnen och samtal till liv? Välkommen in i vårt aktivitetsrum!

Torsdag 1 oktober

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.

Fredag 2 oktober

09.00–11.00 **Gym* (inställt kl. 11–12)**

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

12.30–15.00 **Modevisning med kläder från Seniorshopen**. Sveriges största mobila klädesbutik kommer till Träffpunkten. Försäljning för kvinnor och män. Välkommen!

13.00–15.00 **Gym drop-in***. **Inställt på grund av Seniorshop!**

Måndag 5 oktober

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 6 oktober

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

Onsdag 7 oktober

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 sinnen och kroppens funktioner. Föranmälan.

Onsdag 7 oktober (forts.)

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.

12.30–15.00 **Skapa din egen höstkrans med tovade detaljer, tillfälle 3.**

Vi ses vid tre tillfällen och tovar blommor, blad, svampar och fåglar och fäster på en stomme för att skapa en vacker höstkrans. **Material till självkostnadspris. Föranmälan.**

Torsdag 8 oktober

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.**

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

Fredag 9 oktober

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.

13.00–14.45 **Filmvisning: 9 till 5.** Handling: Den klassiska kontorskomedin om tre hårt arbetande sekreterare som dagligen förnedras av sin sexistiske och tyranniske chef. En dag rinner bägaren över för kvinnorna och de börjar planera att röja chefen ur vägen. I rollerna: Dolly Parton, Jane Fonda med flera. Amerikansk långfilm från 1980. Speltid 1 t 45 min.

13.00–15.00 **Gym drop in***

Måndag 12 oktober

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 13 oktober

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 14 oktober

09.00–11.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong**. Föranmälan – för dig som är ny.

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.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Öppna era hjärtan – Simon Sorgenfrei**. I Öppna era hjärtan tar religionsvetaren Simon Sorgenfrei med oss genom ett Sverige i förändring, från 1975 till 2022. Boken skildrar hur migrationspolitiken omformas och hur islam växer fram som landets näst största religion. Genom möten med människor från hela samhället – flyktingar och sverigedemokrater, sekulära och troende – skildras ett land 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](tel:018-7271720). **Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.**

Torsdag 15 oktober

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.

Fredag 16 oktober

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.

13.00–14.00 **Besök av Åse Pettersson, hobbykeramiker, som berättar om sitt skapande och visar några av sina alster. Ta chansen att lära dig mer om lera och keramik!**

13.00–15.00 **Gym drop in***

Måndag 19 oktober

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 20 oktober

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***. Inställt på grund av utflykt!

13.00–15.00 **Utflykt till Riksarkivet tillsammans med Träffpunkt Gottsunda**. Vårt besök inleds med föredraget **Prostitution i 1800-talets Uppsala**. Vad kan arkiven berätta om männen och kvinnorna som köpte och sålde sex i 1800-talets Uppsala? Kristina Nyberg, arkivarie på

Riksarkivet i Uppsala, berättar om platserna i staden där sexhandeln pågick. Efter föredraget finns möjlighet att besöka Riksarkivets tillfälliga utställning **Fotografier från Fackskolan för huslig ekonomi.**

Undervisning i huslig ekonomi blev vanlig på olika håll i Europa under slutet av 1800-talet. I Uppsala grundades en fackskola för ändamålet. Här utbildades kvinnor inom den familjenära ekonomin, handarbete, lantushåll och barnavård. I utställningen berättar Riksarkivet om utbildningen och visar axplock ur arkivet efter skolan. Utställningen ger ett kvinnligt perspektiv på 1900-talets första hälft med hemmet och folkhälsan i fokus. För de som önskar avslutar vi eftermiddagen med en fika på Cajas köks café på Uppsala Konstmuseum. **Samlingsplats: Riksarkivet, von Kraemers allé 19. Föranmälan, begränsat antal platser.**

Onsdag 21 oktober

09.00–11.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong.** Föranmälan – för dig som är ny.

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 Storstora/valfri seniorrestaurang.

12.30–15.30 **Skapareftermiddag med konstnären Anna Larsson-Lantz, tillfälle 3.** 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.**

Torsdag 22 oktober

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.**

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

Fredag 23 oktober

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 **Fika och hjärngympa.** Vi samarbetar i grupper och hjälps åt att lösa några klurigheter (ingen fysisk utmaning). I övrigt finns som vanligt tid för trevliga samtal och samvaro. **Föranmälan senast 21 oktober.**

13.00–14.30 **Utflykt – Gottsunda Konstgilles Höstsalong.** Gottsunda Konstgille är en ideell förening, som grundades våren 1984. Den är öppen för alla, som arbetar med konst och konsthantverk och bor eller har sin verksamhet i Gottsunda och i södra Uppsala. Målsättningen för Gottsunda Konstgille är att stimulera till konstnärligt arbete och främja kulturutbudet i Gottsundaområdet. Konstnären Anna Larsson-Lantz, som besökt oss under hösten, är en del av konstgillet och ställer ut flera verk. Vi besöker konstutställningen och, för de som önskar, avslutar vi med en fika på Trillers café. Samlingsplats: Kulturpunkten, Gottsunda Centrum. **Föranmälan senast 21 oktober. Observera att vi behöver få in minst 5 anmälningar för att utflykten ska bli av.**

13.00–15.00 **Gym drop in***

Måndag 26 oktober

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 27 oktober

08.30–12.00 **Gym***

08.30–11.30 **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 28 oktober

09.00–11.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong.** Föranmälan – för dig som är ny.

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.

13.00–14.30 **IT-stöd med träffpunktspersonal. Tillsammans tittar vi närmare på hur man laddar ner appar samt appen SOS Alarm.** Utöver detta är du välkommen hit med dina egna frågor. Välkommen!

Torsdag 29 oktober

13.15–15.00 **Läsecirkel.** Föranmälan – för dig som är ny.

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

Fredag 30 oktober

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.

13.00–14.40 **Dokumentärvisning: Nunnan** och uppföljaren **Nunnan – 25 år i kloster.** Handling: År 2007 fick världen en unik glimt av livet bakom murarna i den guldbaggebelönade dokumentären "Nunnan". Vad hände sedan? Marta var endast nitton år när hon valde att gå in i den strängaste av alla klosterordnar, Karmelitorden. Väl innanför klostrets murar i skånska Glumslöv lämnar hon det aldrig. Sin familj tar hon emot i ett besöksrum bakom galler. Hur ser Moder Maria (Martas klosternamn) på sitt livsval idag efter 25 år i kloster? Hur har det gått för föräldrarna och de åtta syskonen som hon valde att lämna? En svensk dokumentär i två delar om tro, mystik och existentiella frågor av filmaren Maud Nycander. Svensk dokumentär från 2006 och 2026. Speltid: 50 min + 50 min.

13.00–15.00 **Gym drop in***

Kommande:

Onsdag 4 november och fredag 13 november

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! Ingen föranmälan.

Onsdag 11 november

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.

* **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**
traffpunktsenior.upsala.se