



Träffpunkt Storvretas månadsblad

September 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.

Tisdag 1 september

08.30–12.00 Gym*

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.

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 2 september

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. **Första tillfället för terminen! 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.

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

Torsdag 3 september

13.00–14.40 **Filmvisning: Cornelis.** Handling: Ett verklighetsbaserat drama om en av våra största musiklegender, Cornelis Vreeswijk. Det är en naken, ärlig och kärleksfull skildring av ett unikt konstnärskap men också en berättelse om människan Cornelis, som hela sitt liv sökte efter kärlek och bekräftelse. Svensk-norsk långfilm från 2010. Speltid: 1 timme och 37 minuter.

Fredag 4 september

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

Måndag 7 september

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. OBS: ingen kursledare.

13.00–15.00 Gym*

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

Tisdag 8 september

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 9 september

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.

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.

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

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

Torsdag 10 september

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 11 september

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.

Fredag 11 september (forts.)

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.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 14 september

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 15 september

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 16 september

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.

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.

12.30–15.00 **Skapa din egen höstkrans med totrade detaljer, tillfälle 1.**

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 senast 11 september.**

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

Torsdag 17 september

13.15–15.00. **Läsecirkel.** Höstterminens bok är **Värmande händer** av **Katarina Widholm.** I den andra delen i serien Böckerna om Betty får läsaren följa Betty från 1942 till 1944. Det är en varm roman med tidstroget språk och färgstarka detaljer. Berättelsen kretsar kring de vedermödor som mötte 1940-talets kvinnor. I Bettys fall försöker hon kombinera modersrollen med yrkesarbete. Något som visar sig inte vara helt enkelt. **Första tillfället för terminen. Föranmälan.**

Fredag 18 september

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 **Musikbingo och fika. Ett kul sätt att lyssna på bra musik och samtidigt ha möjlighet att vinna ett pris! Tema: Jorden runt.**

Kostnad för fika och bingobricka: 50 kronor. Föranmälan senast 16/09.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 21 september

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.

11.00–11.30 **Stågympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

OBSERVERA! Avvikande tid denna vecka!

13.00–15.00 Gym*

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

Tisdag 22 september

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 23 september

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.

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.

13.00–15.30 Utflykt – svampexkursion i Storskogen. I samarbete med Träffpunkt Björklinge och Mobil Träffpunkt i Almunge samt Uppsala Svampklubb. Följ med på en tur i svamparnas spännande värld! Vi upptäcker mångfalden av svamp som finns i Storskogen med hjälp av svampkonsulent Eva Allestedt och tidigare biologi- och naturkunskapsläraren Mikael Wingård, båda från Uppsala Svampklubb. Ta gärna med korg, svampkniv med borste, svampbok (om du har), fika, vattenflaska och sittunderlag. **Samlingsplats: Norra parkeringen, Gammelskogen (vid Skogsvallsvägen)**. Närmaste busshållplats: buss 115, hållplats Tistelvägen. **Föranmälan senast 9 september, begränsat antal platser.**

Torsdag 24 september

13.30–14.30 Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal": Välkommen på kaffe! – Gustav Bergström. Följ med in i den svenska fikakulturens värld – från rullrän och wienerkamar till solskenskaka och petit chou-svanar. På **Gustav Bergströms** släktgård i Norrbotten har det i generationer bakats och bjudits, från enkla stunder vid köksbordet till festliga dukningar i sal och kyrkstuga. Med utgångspunkt i boken **Välkommen på kaffe!** berättar han om traditioner, recept och minnen – om bakandets glädje, kaffets historia och konsten att bjuda in till något större än bara en kopp. **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.

Fredag 25 september

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.

12.30–15.00 **Skapa din egen höstkrans med tovade detaljer, tillfälle 2**. 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 senast 11 september.**

13.00–15.00 Gym*

Måndag 28 september

09.00–12.00 Gym*

Måndag 28 september (forts.)

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.

13.00–15.00 Gym*

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

Tisdag 29 september

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 30 september

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.

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.

Kommande:

Fredag 2 oktober

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

Observera: Gymmet är stängt denna eftermiddag!

Måndag 5 oktober – fredag 30 oktober

Utställning av kläder och föremål från 1960-, 70- och 80-talet. Har du ett tidstypiskt klädesplagg, en älskad LP-skiva, en leksak eller kanske en kul köksattiralj från dessa årtionden? Eller har du kanske ett fotografi som utstrålar 60-, 70- eller 80-tal? Du är välkommen att lämna in klädesplagg/föremål till Träffpunkten under september, för att dessa sedan ska ingå i en gemensam utställning i vårt aktivitetsrum i oktober. Märk ditt klädesplagg/föremål med namn och telefonnummer och lämna gärna med en lapp där du skriver kort om när/hur plagget/föremålet användes. Stort tack för din medverkan!

Onsdag 7 oktober

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

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

* **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)

traffpunktseior.upsala.se