



Träffpunkt Storvretas månadsblad

Maj 2024

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.

Vi har öppet helgfria vardagar:

Måndag, tisdag, onsdag och fredag 8.00–15.30

Lunchstängt 12.15–13.00

Torsdag 13.00–15.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Storvreta

Torsdag 2 maj

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 3 maj

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.

12.30–14.00 **Utflykt: Naturreservat Fullerö Backar.** Fullerö backar är ett fint utflyktsmål norr om Uppsala. Rakt igenom reservatet går Vattholmaåsen. På åsens soliga sluttningar blommar den fridlysta backsippan i månadsskiftet april/maj. Vi promenerar en slinga och stannar och fikar. Ta med eget kaffe och fika! Samlingsplats: Fullerö Backar. För dig som åker buss stannar buss 110 och 115 vid naturreservatet. Föranmälan senast 2 maj.

13.00–15.00 **Observera att gymmet är stängt på grund av utflykt!**

Måndag 6 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 7 maj

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning. Föranmälan.**

13.00–14.00 Gym*

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

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!

Onsdag 8 maj

09.00–12.00 Gym*

09.45–10.45 **Stationsträning utomhus.** Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition. Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

Observera avvikande dag och tid denna vecka!

11.15–12.00 **Linedance nybörjare. Föranmälan.**

13.30–14.30 **Guidad visning på Medicinhistoriska museet tillsammans med Träffpunkt Gottsunda Treklängen.** Antikvarie Thérèse Toudert (som besökt Träffpunkten vid två tillfällen och berättat om Ulleråkers sjukhus) ledsagar oss genom berättelser, uppfinningar och idéer från två tusen år av medicinskt tänkande och de människor och samhällen som

format dem. Visningen är kostnadsfri. Begränsat antal platser.
Föranmälan. Samlingsplats: Medicinhistoriska museet, Eva Lagerwalls väg 8. **Parkering** finns vid museet och är kostnadsfri med tillstånd som hämtas i museets reception. **Buss 4 och 12** stannar vid Medicinhistoriska museet (hållplats Kronparksgården).

Torsdag 9 maj

Kristi himmelfärds dag. Träffpunkten är stängd.

Fredag 10 maj

09.00–12.00 Gym*

13.00–15.00 Gym*

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

Måndag 13 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgymna.** Föranmälan.

Tisdag 14 maj

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning. Föranmälan.**

13.00–14.00 **Observera att gymmet är stängt på grund av utflykt!**

13.00–15.00 **Utflykt: Vårdsätra strandpromenad.** Utflykten utförs tillsammans med Träffpunkt Gottsunda Treklangens och i samarbete med Upplandsstiftelsen. Vi går en 3 kilometer lång promenad från Lurbo bro till Skarholmen. Hela strandpromenaden är tillgänglighetsanpassad. Från promenaden kan du se in i det stängda naturreservatet Vårdsätra Naturpark och ut i Ekolns vatten. Vi njuter av naturen, spanar på fåglar (kikare finns att låna eller ta med din egen) och stannar till för fika (ta med eget). Samlingsplats: Parkeringen vid Lurbo bro. För dig som åker buss går buss 11 från Uppsala centralstation till hållplats Lurbo bro.

Föranmälan senast 13 maj.

Onsdag 15 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.30 **Nyhet! 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 **Nyhet! 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.

11.15–12.00 **Linedance nybörjare. Föranmälan.**

Onsdag 15 maj (forts.)

12.15–13.15 **Seniorlunch i skolan.** Vi går från Träffpunkten till Ärentunaskolan och äter lunch tillsammans. Kostnad 60 kr. Betala med swish. Föranmälan senast 13 maj. Dagens rätt: Kycklinggryta med mango och basmatiris. Vegetariskt alternativ: Quorn-gryta med basmatiris.

Torsdag 16 maj

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 17 maj

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*

13.00–14.50 **Fredagsbio: Andra akten.** Handling: En romantisk dramakomedi om nyblivna pensionären Eva vars exman nyligen flyttat in tvärs över gatan med sin nya fru, och vars vuxna son har tröttnat på sin mammas daltande. Vad ska Eva göra av all tid? Ett extraknäck dyker upp som Eva inte kan motstå - den store stjärnskådespelaren, den excentriske Harald Skoog, har drabbats av en stroke och behöver rehabilitering i sitt eget hem. Vad som börjar som en katastrof växer till varm vänskap, spirande livsglädje och till ett hopp om att livet inte är över. I rollerna: Lena Olin, Rolf Lassgård med flera. Svensk dramakomedi från 2023. Speltid: 1 timme 50 minuter.

Måndag 20 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gympa utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 21 maj

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning.** Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

13.30–14.30 **Föredrag: Bluffar och bedrägerier.** Konsumentrådgivare Sandra Mansour från Konsument Uppsala informerar om bedrägerier, telefonförsäljning, abonnemangsfällor med mera. Kom och ställ dina frågor!

Onsdag 22 maj

09.00–12.00 Gym*

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.

11.15–12.00 **Linedance nybörjare. Föranmälan.**

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

Torsdag 23 maj

13.15–15.00 **Boktips med fika.** Har du läst en eller flera bra böcker som du skulle vilja tipsa andra om? Vi ger varandra boktips inför den stundande sommaren med sköna stunder i solstolen. Du är självklart välkommen även om du inte har några egna boktips att dela med dig av. Välkommen!

Fredag 24 maj

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.

13.30–14.30 **Ny chans! Studiebesök på Fyriskällan.** Fyriskällan är ett lokalhistoriskt arkiv vid Stadsbiblioteket och ett samarbete mellan biblioteket, folkrörelsearkivet och stadsarkivet. Vid besöket får vi en visning av material från samlingarna, bland annat äldre fotografier. Aktiviteten är kostnadsfri. Begränsat antal platser. Föranmälan. Samlingsplats: Fyriskällan, S:t Olofsgatan 15 (vid Stadsbiblioteket).

13.00–15.00 Gym*

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

Måndag 27 maj

09.00–12.00 Gym*

10.00–11.30 **Måndagsträff för män.** Ett tillfälle för samtal, fika, tidningsläsning, korsord, kortspel med mera.

10.30–11.00 **Stående gymna utomhus.** Vi träffas i parken vid Astrakanvägen.

13.00–15.00 Gym*

13.15–14.00 **Sittgymna.** Föranmälan.

Tisdag 28 maj

08.00–12.00 Gym*

10.45–11.45 **Linedance fortsättning.** Föranmälan.

13.00–14.00 Gym*

Tisdag 28 maj (forts.)

13.00–15.15 **Filmvisning: Unga kvinnor.** Handling: Regissören och manusförfattaren Greta Gerwig har gjort en "Unga kvinnor" baserat på den klassiska boken och andra texter av Louisa May Alcott. I Gerwigs version ser vi den älskade historien om systrarna March - fyra unga kvinnor fast beslutna att leva sina liv på sina egna villkor. En berättelse som är både tidlös och modern. Filmen nominerades i 6 kategorier på Oscarsgalan 2020. Drama från 2019. Speltid: 2 timmar 15 minuter.

Onsdag 29 maj

Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone kl. 9.30–13.00.

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktsektor.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

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 31 maj

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.

11.00–12.00 **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 Gym*

13.00–15.00 **Fredagsfika med smulpaj och musikfrågesport.** Kostnad för kaffe och smulpaj: 30 kronor. Föranmälan senast tisdag 28 maj.

Välkommen!

* **Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

För att boka introduktion ring Träffpunkten på telefon [018-727 56 77](tel:018-7275677). För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Storvretas startsida](#) under ”Aktuellt”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetssytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder