



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

April 2025

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.

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Eriksberg

Tisdag 1 april

09.30–10.15 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

10.30–11.15 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

12.30–15.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

14.00 Behöver du boktips som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv? Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Kom och låt dig inspireras!

Onsdag 2 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

Torsdag 3 april

13.30 Oss män emellan, där du som man kan komma och dela erfarenheter, stötta varandra och diskutera livets utmaningar och glädjeämnen. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö.

Fredag 4 april

09.30–10.00 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

09.30–13.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föranmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne med andningen i fokus.

13.00 Filmvisning, vi visar en dokumentär om hur Eriksberg som stadsdel växer fram. Spellängd 53 minuter.

Måndag 7 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap, du tränar styrka, koordination och balans med medryckande musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.

13.00 Välkommen till en lättsam eftermiddag med frågesport i hälsans tecken, fika finns att köpa för den som vill ha.

14.00 Är du ny på träffpunkten, välkommen in till oss så berättar vi om våra olika aktiviteter och visar dig runt i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Tisdag 8 april

09.30–10.15 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

Tisdag 8 april (forts.)

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

10.30–11.15 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika. **Inställt**

12.30–15.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.30–14.30 "Vi möts i mallas sal" Träffpunkten live sänder från stadsbiblioteket. Anna Lindman- Den där jävla döden. Hur orkar vi älska, bygga relationer och gå till jobbet varje dag när vi kan dö när som helst? Istället för att förtränga döden har Anna Lindman valt att utforska vår relation till den. I samtal med Kerstin Dillmar, som jobbat många år som sjukhuspräst, tar hon oss med på en resa genom olika upplevelser och insikter om döden.

Onsdag 9 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.15–14.00 Zenba. En dans med härlig musik och rytm som alla danssugna kan vara med på.

Torsdag 10 april

13.30 Oss män emellan, där du som man kan komma och dela erfarenheter, stötta varandra och diskutera livets utmaningar och glädjeämnen. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö.

13.30 Träffpunkten och Seniorboendet Orstenen bjuder in till dans. Dansbandet Dixon besöker träffpunkten, kom och ta ett svängom, foxtrot, buggvänlig musik eller bara fridans. Förfriskningar serveras när du vill vila benen en stund. Välkommen. Anmäl gärna till träffpunkten om du vill komma.

Fredag 11 april

09.30–10.00 Core och styrka – övningar som utförs mestadels på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

09.30–13.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föranmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne med andningen i fokus.

13.00 Dokumentär: **DEN VERKLIGA STENÅLDERSKOSTEN.**

Stenålderskost blev populär när nutida människor ville återuppfinna två miljoner år gamla matvanor. Tanken var att vi skulle må bättre om vi åt det som vi var "skapta" för. Men vad är egentligen stenåldersmänniskan? Ny forskning visar att det tycks skilja sig från det som ofta kallas för stenålderskost. Med nya tekniska metoder kan forskare nu förstå allt mer om forntidens mat – och hur den tillagades. Dokumentär 57 min.

Måndag 14 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap, du tränar styrka, koordination och balans med medryckande musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.

13.00 Pyssel, ta med dig ditt eget projekt eller använd det som finns på träffpunkten till en liten kostnad. Det finns olika slags pärlor, garn, band och papper bara fantasin sätter gränser.

14.00 Är du ny på träffpunkten, välkommen in till oss så berättar vi om våra olika aktiviteter och visar dig runt i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Tisdag 15 april

09.30–10.15 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

10.30–11.15 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika. **Inställt**

13.30–14.15 Yinyoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro.

13.00–15.00 **”Vi möts i Mallas sal” – Event med föreläsning om Goda matvanor.** Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar **13.30 och håller på ca 45 min.** Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 69 56](tel:018-7276956), [018-727 57 03](tel:018-7275703). Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

Onsdag 16 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Yin yoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro.

Torsdag 17 april (skärtorsdag)

13.00 Andakt med Svenska kyrkan

13.30 Oss män emellan, där du som man kan komma och dela erfarenheter, stötta varandra och diskutera livets utmaningar och glädjeämnen. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö.

Fredag 18 april

09.30–10.00 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

09.30–13.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föranmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne med andningen i fokus.

Måndag 21 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap, du tränar styrka, koordination och balans med medryckande musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.

14.00 Är du ny på träffpunkten, välkommen in till oss så berättar vi om våra olika aktiviteter och visar dig runt i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Tisdag 22 april

09.30–10.15 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

10.30–11.15 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

13.00 Följ med oss till medicinhistoriska museet i Ultuna. Vi tar oss dit med buss 12 som avgår ca 12.42. Den som vill ha sällskap samlas vid träffpunktens entré 12.30.

13.30–14.15 Yinyoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro.

Onsdag 23 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.15–14.00 Zenba. En dans med härlig musik och rytm som alla danssugna kan vara med på.

Torsdag 24 april

13.00–15.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.30 Oss män emellan, där du som man kan komma och dela erfarenheter, stötta varandra och diskutera livets utmaningar och glädjeämnen. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö.

13.30 **Prova på linedance**, vi dansar enkla roliga danser. Välkommen.

Fredag 25 april

09.30–10.00 Core och styrka – övningar som utförs mestadels på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

09.30–13.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föränmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne med andningen i fokus.

Måndag 28 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap, du tränar styrka, koordination och balans med medryckande musik.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

12.00–15.30 Vernissage, akvarellgrupperna och vår skapargrupp visar upp sina alster. Välkommen att mingla runt och se allt som träffpunktens kreativa besökare har skapat.

14.00 Är du ny på träffpunkten, välkommen in till oss så berättar vi om våra olika aktiviteter och visar dig runt i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Tisdag 29 april

09.30–10.15 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

10.30–11.15 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

12.30–15.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 30 april – Valborgsmässoafton

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. **Inställt**

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik. **Inställt**

12.00 Vi firar in Valborgsmässoafton med ett våffelkalas. Anmälan **senast** fredag **25 april**. Kostnad 40 kronor.

Kommande aktiviteter

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst,

vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

Vill du spela bordtennis, då är du välkommen till oss på träffpunkt Eriksberg måndag, tisdag och onsdag 8.30–13.00, racket och boll finns hos oss.

**I Tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila, totalt 8 gånger och 4 minuter per block. Sammanlagt blir det cirka 20 minuters effektiv träning.*

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Eriksbergs startsida](#) under ”Aktuellt”.

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 Eriksberg för dig som är 65+

Granitvägen 5

Telefon: **018-727 69 30 / 018-727 69 56**

E-post: traffpunkteriksberg@uppsala.se

Öppettider: måndag–onsdag och fredag 8.30–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Telefontid: måndag–onsdag och fredag 8.00–15.00, torsdag 13.00–15.00.

traffpunktsenior.uppsala.se