



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Augusti 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.

Med reservation för ändringar i programmet.

Torsdag 1 augusti

13.15–14.15 Vi spelar boule på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder tar vi spel inomhus på Träffpunkten.
14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 2 augusti

09.30 Tabata, intervallträning som ökar din styrka och kondition.
10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ.
13.00 Önskemusik – kom och önska dina favoritlåtar. Fika finns att köpa för den som vill.

Måndag 5 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
10.00–10.40 Stågympa, vi tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Gympan hålls utomhus på skolans lilla grusplan om vädret tillåter.
11.00–11.40 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.15–14.15 Vi spelar Mölkky ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

Tisdag 6 augusti

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.
10.00–11.30 Prastund oss människor i emellan.
13.30–14.30 Yoga, mjuka och lugna rörelser som utförs stående och på matta.
13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 7 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
09.30–10.30 Stationsträning med redskap. Vi tränar styrka, kondition och balans.
11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.00 Promenad i stadsskogen, vi anpassar tempo och sträcka till gruppen.

Torsdag 8 augusti

13.00 Berättarkafé, kom och dela med dig av en historia ur livet eller luta dig tillbaka och lyssna på någon annan. Fika finns att köpa för den som vill.
14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 9 augusti

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

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

13.00 **Digital vandring: ”Södra Norby från bondkyrkoby till**

villastadsdel”. På 1920-talet började det område vi idag kallar Södra Norby att bebyggas. Följ med på en digital rundtur i ett område som förvandlats från jordbruksmark till villastadsdel! Det är Södra Norby villaförening som tagit fram audioguiden utifrån boken "Södra Norby – från bondkyrkoby till villastadsdel". Fika 25 kr. Plats: Träffpunktens sällskapsrum.

Måndag 12 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–11.00 Stågympa, vi tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Gympan hålls utomhus på skolans lilla grusplan om vädret tillåter.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Promenad till Soldattorpet, promenadens tempo och längd anpassar vi efter gruppen. Ta med eget fika.

Tisdag 13 augusti

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

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

13.30–14.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

13.00 Handarbetscafé, eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 14 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Endast**

föranmälda deltagare.

13.30 Zenba, en dansklass med härlig musik och enkla steg-kombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

Torsdag 15 augusti

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 16 augusti

09.30–10.00 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

Fredag 16 augusti (forts.)

12.30 Filmvisning "Elvis" Filmen utforskar sångaren och skådespelaren Elvis Presleys liv och karriär, från hans tidiga dagar som barn till att han blev en rock'n'roll- och filmstjärna, såväl som hans komplexa förhållande till sin manager Tom Parker. Filmen är 2 timmar och 32 minuter lång, vi tar en kort paus i mitten av filmen. Fika finns att köpa för dem som vill.

Observera starttiden.

Måndag 19 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.15–14.15 Vi spelar Boule ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

Tisdag 20 augusti

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

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

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.30–14.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

Onsdag 21 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Endast föranmälda deltagare.**

13.30 Zenba, en dansklass med härlig musik och enkla steg-kombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

Torsdag 22 augusti

13.30 Har du lässug eller för många lästa böcker i bokhyllan? Välkommen på vår bokbytardag! Ta med dig två böcker hemifrån så kan du få byta till dig två nya.

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 23 augusti

09.30–10.00 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

Fredag 23 augusti (forts.)

13.00 **Filmvisning? Länge leve bonusfamiljen** En dramakomedi om Lisa och Patrik som just har lappat ihop sitt äktenskap efter att han varit otrogen, då ett brev från tingsrätten plötsligt dimper ner. Det visar sig att Lisa glömt bort att hon lämnade in skilsmässopapper när det var som sämst mellan dem och nu är skilsmässan ett faktum. Patrik blir bestört, han vill absolut inte vara skild från Lisa och bestämmer sig för att överraska henne i fjällen med ett bröllop på nyårsafton. Filmens längd 1 h 42 min. Fika finns att köpa efter filmen.

Måndag 26 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Vi spelar Molkky ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder spelar vi brädspel inomhus på träffpunkten.

Tisdag 27 augusti

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

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

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

13.00–15.15 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.30–14.30 Yoga - mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

Onsdag 28 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.30 Stationsträning med redskap

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Endast föranmälda deltagare.**

13.30 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla stegkombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

Torsdag 29 augusti

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter. **Fredag 30 augusti**

09.30–10.00 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

13.00 **Sensommarfest!** Träffpunkten bjuder på underhållning och tårta. **Anmälan** senast tisdag 27 augusti.

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](tel:018-7276930) / [018-727 69 56](tel:018-7276956)

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