



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Augusti 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

Fredag 1 augusti

09.30–10.30 **Boule** på lilla grusplanen bredvid skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans.

13.00 **Fredagsfika**, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

Måndag 4 augusti

09.30 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

13.00 **Boule** på lilla grusplanen bredvid skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans

Tisdag 5 augusti

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.

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

Onsdag 6 augusti

09.30 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

13.00. **Kom och lyssna på svensktoppen** genom tiderna, fika finns att köpa.

Torsdag 7 augusti

13.00 **Allsång** med fika.

Fredag 8 augusti

09.30–10.30 **Träning vid utegymmet**

09.30–12.00 **Öppen akvarell/målarstuga**, ingen föranmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

13.00 **Berättarkafé med fika**. Leo pratar om bild och foto, få tips hur du fotar med telefonen.

Måndag 11 augusti

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

09.30 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

13.00 **Boule** på lilla grusplanen bredvid skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans.

Tisdag 12 augusti

10.00–10.45 **Lekfull balansträning**, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer. **Obs ändrad tid.**

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

Tisdag 12 augusti (forts.)

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

Onsdag 13 augusti

09.30 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 **Träning vid utegymmet**. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans

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

13.00–13.30 **Linedance steg 1**

13.00 **Pyssleftermiddag**. Tag med dig eget material eller använd träffpunktens till en kostnad av 25 kronor.

Torsdag 14 augusti

13.00 **Kom och spela nummerkubb**, ute på grusplanen bakom skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans.

Fredag 15 augusti

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

10.30 **Qigong**, träning för kropp och sinne

13.00 **Promenad till soldattorpet** där vi har en naturfrågesport. Ta med eget fika om du vill.

Måndag 18 augusti

09.30–10.00 **Stående gympa**

09.30 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

13.00 Terminsstart: **Oss män emellan**. Vi är "gubbar" med olika bakgrund och har olika arbeten bakom oss. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö. En del pratar och en deltar bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

Tisdag 19 augusti

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

10.00–11.30 **Tisdagsfika**, välkommen in på en stunds trevligt samspråk

10.45–11.30 **Zenba**, ett glädjefullt pass till sköna rytmer.

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

Onsdag 20 augusti

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.

13.00–13.30 **Linedance steg 1**

Torsdag 21 augusti

13.00 Träffpunkten är öppen, välkommen in och läs tidningen, ta en fika och umgås en stund.

Fredag 22 augusti

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

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne.

13.00 Filmvisning, se anslag på träffpunkten.

Måndag 25 augusti

09.30 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

13.00 **Oss män emellan**. Vi är "gubbar" med olika bakgrund och har olika arbeten bakom oss. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö. En del pratar och en deltar bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone**.

Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 26 augusti

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.

10.45–11.30 **Zenba**, ett glädjefullt pass till sköna rytmer.

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

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

12.00–15.30 **Stick & hantverksträff i Stadsträdgården** för alla träffpunkter! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – Då är du hjärtligt välkommen till stick- och hantverksträff i Stadsträdgården! Ta med ditt stickprojekt, virknålar, broderier eller något annat hantverk du håller på med – oavsett om du är nybörjare eller en van hantverkare. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Glöm inte dryck och solskydd, samt kanske egen fika. **Vid regn träffas vi istället på Brasserie 21 där du även kan fika, äta och dricka gott.**

Onsdag 27 augusti

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 28 augusti

13.00 Träffpunkten är öppen, välkommen in och läs tidningen, ta en fika och umgås en stund.

Fredag 29 augusti

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

10.30 **Qigong**, en träning för kropp och sinne.

13.00 **Filmvisning**, se anslag på träffpunkten.

Välkomna!

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 8.30–15.00, torsdag 13.00–15.00.

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

traffpunktsejor.uppsala.se