



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

December 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.

Träffpunkt Eriksberg

Måndag 2 december

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 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap

13.00 Musikcafé. Kom och fika och önska din musik.

Tisdag 3 december

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.

13.00–15.30 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.

13.30–14.30 Vi möts i Mallas sal på stadsbiblioteket. Journalisten Anna Gustafsson undersöker hur den svenska sjukvården påverkats av den reform som skulle ta bort byråkratin och patienten makt att göra aktiva val. Men vad ledde förändringarna till?

Träffpunkten visar föreläsningen digitalt direkt ifrån Mallas sal.

Onsdag 4 december

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

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

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

Torsdag 5 december

13.30 Kom och spela bordtennis med oss. Möjligtvis kör vi en match mot barnen på fritidsklubben. Efter avslutat spel fikar vi.

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.

Fredag 6 december

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

Loppis på träffpunkten, välkommen hit och sälj eller köp. Kanske hittar du något till dig själv eller en julklapp till någon annan. Vill du boka ett bord, ring [018-727 69 30](tel:018-727-69-30) / [018-727 69 56](tel:018-727-69-56).

Måndag 9 december

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 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap

13.00 Kom och testa era kunskaper i vår julfrågesport, vinnaren får en gratis fika.

Tisdag 10 december

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. **Sista tillfället för terminen.**

13.00–15.30 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.

Onsdag 11 december

13.00–15.15 Akvarellen är inställd i dag, nytt datum är 20/12.

13.00–15.00 Disco på träffpunkten. Leta fram benvärmare, pannband och axelvaddarna så vi dansar loss till toner från 60-70-80 talet. Discjockeyn Yvonne guidar oss genom årtiondena med härlig musik, chips, popcorn och förfriskningar erbjuds mellan låtarna. Anmälan senast måndag 9 december.

Torsdag 12 december

Träffpunkten stäng på grund av utbildning.

Fredag 13 december

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. Sista tillfället för terminen.

13.00 Vi uppmärksammar lucia, se träffpunkten för närmare information.

Måndag 16 december

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 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap

13.00 Musikfrågesport, fika finns för den som vill ha.

Tisdag 17 december

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.

13.00–15.30 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.

Onsdag 18 december

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

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

10.30 Sittgympa med Maria.

Torsdag 19 december

13.00–14.00 Andakt i träffpunktens aula.

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 kaffe.

14.00 Kom och träna tillsammans med oss i träningsrummet, vi är din träningskompis.

Fredag 20 december

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

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

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

13.30 Adventsfika, kom och umgås, drick glögg med julfika.

Måndag 23 december

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

12.00 Lilla julafton välkommen på gröt, skinksmörgås och något litet juligt gott. Kostnad 30 kronor. Anmälan senast måndag 15 december.

Fredag 27 december

10.00 Yoga med Bawantee

13.00 Filmvisning i Aulan, En julsaga. Julen är inget mer än "humbug" för Ebenezer Scrooge. Han är en girigbuk tillika kallhamrad affärsman vars enda strävan är ekonomisk framgång, och det har gjort honom till en bitter, olycklig... gammal man. Men en julafton får han besök av tre andar... Charles Dickens odödliga klassiker återvänder här i en trollbindande upplaga med Patrick Stewart i rollen som Scrooge. Se ett viktorianskt London komma till liv och upplev en julsaga du sent kommer glömma.

Måndag 30 december

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning

13.00 Måndagsfika med berättelser av jular och nyår från förr.

**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 startside](#) 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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Eriksberg för dig som är 65+

Granitvägen 5

Telefon: [018-727 69 30](tel:018-727-69-30) / [018-727 69 56](tel: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