



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

December 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

Måndag 1 december

09.30–15.00 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 **Stående gympa**

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

13.00–15.00 **Akvarellmålning med Isabell**. Välkommen att prova på, ta med eget material. Obs: begränsat antal platser.

Tisdag 2 december

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

10.00–12.00 **SPF besöker träffpunkten**, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

10.45 **Zenba** en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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

12.15–13.15 **Linedance steg 2** med volontär Annika.

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

Onsdag 3 december

09.30–15.00 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

10.00–13.00 **Skapa, återbruka och laga dina textilier**. Kom och dela med dig i gruppen och få tips om hur du kan förvandla, laga och ge dina textilier ett nytt liv.

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

13.30 **Vi möts i Mallas sal, stadsbiblioteket. 70 är det nya 50**. Ingmar Skoog är en välkänd psykiater och forskare inom åldrande, som i över 40 år har studerat äldres hälsa och livskvalitet. I sin bok 70 är det nya 50 utmanar han gamla föreställningar om åldrandet och visar hur dagens äldre lever friskare, mer aktiva liv än tidigare generationer. Fri entré. Plats: Mallas sal. Boka plats via bibliotekuppsala.se. Du kan även titta på föreläsningen på en Träffpunkt 65+ eller hemma. Skanna QR-koden som finns på anslaget uppsatt på träffpunkten.

Torsdag 4 december

Träffpunkten är stängd på grund av planeringsdag.

Fredag 5 december

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

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

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

Fortsättning på nästa sida.

Fredag 5 december (forts.)

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 del deltar bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

13.30 Föreläsning om hur man kan minska fallrisk i hemmet.

Sjukgymnast Gustaf från Uppsala Kommun besöker oss på Träffpunkten och pratar om vanliga fallrisker i hemmet samt hur man själv kan minska dem. Dessutom berättar han om Uppsala hemsjukvård och de hembesök som kan erbjudas till äldre.

Måndag 8 december

09.30–15.00 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 **Stående gympa**

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

13.00–15.00 **Konstutställning**, akvarellgruppen visar upp sina alster.

Välkommen.

Tisdag 9 december

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

10.00–12.00 **SPF besöker träffpunkten**, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

10.45 **Zenba** en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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.

12.15–13.15 **Linedance steg 2** med volontär Annika. Sista tillfället för terminen.

Onsdag 10 december

09.30–15.00 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

10.00–13.00 **Skapa, återbruka och laga dina textilier**. Kom och dela med dig i gruppen och få tips om hur du kan förvandla, laga och ge dina textilier ett nytt liv.

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

13.30 **Julpyssel**, vi gör julkulor med kardad ull, kostnad 40 kronor. Släpp lös fantasin och gör din egna unika julprydnad.

Torsdag 11 december

13.00 **Träffpunkten flyttar ut.** Vi åker ner på stan och njuter av julskyltningen, tittar runt lite i affärer och tar en fika. Anmäl gärna till träffpunkten 018-727 69 30 om du vill hänga med.

Fredag 12 december

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

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

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

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 del deltar bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

13.30 **Vi firar Lucias ankomst med tårta och kaffe. Välkommen!**

Måndag 15 december

09.30–15.00 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 **Stående gympa**

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

13.30 **Seniorguiden besöker oss.** De ger en presentation om stöd till personer 65+ utifrån broschyren Seniorguide. Syftet med presentationen är att bland annat informera om stöd, praktiska tips och råd om hur man kan förbättra livskvaliteten för äldre personer och andra verktyg för att underlätta vardagen.

Tisdag 16 december

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

10.00–12.00 **SPF besöker träffpunkten**, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

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

10.45 **Zenba** en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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

Onsdag 17 december

09.30–15.00 **Kortspel**, Samba canasta, alla kan vara med.

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

10.00–13.00 **Skapa, återbruka och laga dina textilier.** Kom och dela med dig i gruppen och få tips om hur du kan förvandla, laga och ge dina textilier ett nytt liv.

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

Fortsättning på nästa sida.

Onsdag 17 december (forts.)

12.30 **Filmvisning Love actually:** En romantisk julkomedi som väver samman tio separata historier om kärlek. Vi möter bland annat den brittiske premiärministern som förälskar sig i sin medarbetare, författaren som reser till Frankrike med krossat hjärta, det äkta paret som börjar glida isär och den nyblivna bruden som inte vet om hon är kär. I slutändan blir inget riktigt som någon av dem tänkts sig. I roller bland annat Hugh Grant och Emma Thompson. 2h 15 m

Torsdag 18 december

13.00 **Andakt Svenska kyrkan.**

Fredag 19 december

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

10.30 **Qigong** en träning för kropp och sinne. Sista tillfället för terminen.

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

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 del deltar bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

13.00 **Adventsfika**, anmäl om du vill komma, 018-727 69 30

Måndag 22 december

09.30–15.00 **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 **Johan Dahl besöker oss och sjunger klassiska svenska julsånger blandat med jazziga julklassiker.**

Tisdag 23 december

12.00 **Lilla julafton**, välkommen på gröt, skinksmörgås och godbit, kostnad 60 kronor. Anmälan till träffpunkten senast fredag 19 december.

Onsdag 24 december

Julafton, träffpunkten stängd.

Torsdag 25 december

Juldagen, träffpunkten stängd.

Fredag 26 december

Annandag jul, träffpunkten stängd. Välkommen åter på måndag 29 december.

Måndag 29 december

10.30 **Kom förbi och spela pingis en stund på träffpunkten.** Alla är välkomna, ingen erfarenhet krävs.

Tisdag 30 december

13.00 Välkommen på en fika och musikfrågesport.

Onsdag 31 december

Träffpunkten stängd

Träffpunktens träningsrum är öppet måndag till fredag (ej röda dagar) mellan 8.00 – 15.00

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-eriksberg/>

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

E-post: traffpunkteriksberg@upsala.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.

traffpunktsenior.upsala.se