



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

## Februari 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.**

---

### **Måndag 3 februari**

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.

13.00–15.15 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 4 februari**

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.

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

### **Onsdag 5 februari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

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

13.30 Kom in på ett parti fia med knuff och prata en stund.

### **Torsdag 6 februari**

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.

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

### **Fredag 7 februari**

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

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.

13.00 Filmvisning, dokumentär "Den sista resan" Filip Hammar tar med sin pappa Lars på en roadtrip ner till Frankrike, tillsammans med bästa kompisen Fredrik Wikingsson. Resan är Filips desperata försök att påminna Lars om att livet värt att leva, så att Lars ska återfå livsgnistan. Filmens längd 1 h 30 min.

### **Måndag 10 februari**

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.

13.00–15.15 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 11 februari**

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.

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

15.00 **Barnen på Eriksbergs fritidsklubb spelar upp sin teater "Hotell Paradiset"** för oss på träffpunkten i aulan. Välkommen!

### **Onsdag 12 februari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

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

13.00–14.00 Tycker du om pingis? Kom då till träffpunkten så står vi redo med racket för en timmes roligt spel.

### **Torsdag 13 februari**

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.

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

### **Fredag 14 februari**

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.

13.00 **Pyssleftermiddag**, välkommen att prova på att skapa olika saker exempelvis fina armband, fåglar av garn. Ingen kostnad vid detta tillfälle. Möjlighet finns att köpa alla hjärtans dag fika.

### **Måndag 17 februari**

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.

13.00–15.15 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 18 februari**

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.

14.00–15.00 Prova på Bäckebottenträning med sjukgymnast Caroline. Bäckebottenträning stärker musklerna och kan förebygga eller minska besvär med att det läcker urin eller avföring. Träningen är bra oavsett ålder eller vilket kön du har

### **Onsdag 19 februari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30–14.30 På direktlänk från stadsbibliotekets Mallas sal till träffpunkt Eriksberg får vi lyssna på KG Hammar som berättar om sin roman

**Den längsta resan.** I sin romandebut tar han med oss på en djupdykning i FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjölds sista resa. En berättelse som väcker tankar kring de existentiella reflektioner som livets vägval ofta medför. I samtal med journalisten Ellinor Skagegård.

### **Torsdag 20 februari**

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.

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

### **Fredag 21 februari**

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

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.

### **Fredag 21 februari (forts.)**

13.00 Promenadfika till soldattorpet. Välj om du vill gå en längre eller en kortare dit. **Ta med eget fika.**

### **Måndag 24 februari**

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.

13.00–15.15 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 25 februari**

#### **Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!**

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

### **Onsdag 26 februari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

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

**14.00** Kom och prova vårt nya spel och testa dina flaggkunskaper

### **Torsdag 27 februari**

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 Balansbana, på ett lekfullt sätt tränar vi upp balansen.

### **Fredag 28 februari**

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.

13.00 **Filmvisning**, dokumentär **Vägen till ingenstans.**

Det finns en märklig väg mitt ute i vildmarken långt upp i norra Sverige. Den byggdes i mitten av 1950-talet och skulle gå från Kiruna till Norge. Man började med att förbinda fem små byar mitt på sträckan. Sedan avbröts arbetet och nu ligger en ensam vägstump på två mil utslängd i vildmarken. Under tre år följer filmaren Johan Palmgren det stillsamma men samtidigt händelserika livet i byarna längs vägen norr om Torneträsk. Dokumentären 1 timme och 14 minuter lång.

**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](http://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](mailto: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](http://traffpunktsenior.uppsala.se)



Uppland



Uppsala  
kommun

# Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

## Tisdagen den 25 februari

**RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.**

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor\*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

**Christoffer**

Ansvarig Folkhälsa  
RF-SISU Uppland  
Tel: 072-741 46 48

**Martha**

Hälsopedagog  
Träffpunkter 65+  
Tel: 018-727 57 03

*\*Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

**Dag:** Tisdagen den 25:e februari

**Tid:** 10.00–13.00

**Plats:** Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,  
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,  
hållplats Skogsvallen (Storvreta).