



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Februari 2026

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 februari

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

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 3 februari

09.30–10.15 Lekfull balansträning.

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

10.45–11.30 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, fortsättning med volontär Annika.

Onsdag 4 februari

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

09.30 Stationsträning, övningar på golv och stående.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Pyssel på träffpunkten, ta med dig ditt eget projekt eller använd träffpunktens saker. Fika och pyssel 30 kronor. Välkommen till en kreativ stund där bara fantasin sätter gränser.

Torsdag 5 februari

Fredag 6 februari

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 genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.30 Allsång på träffpunkten, kom gärna med förslag så tar vi fram texter, innan vi ses.

Måndag 9 februari

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

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 10 februari

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.

10.45–11.30 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.

12.00–13.00 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Observera tiden.

13.30–14.30 Vi möts i Mallas sal. Föreläsning av journalisten och författaren Jonas Fröberg: **Huset mitt i byn**. I boken berättar Jonas Fröberg om Konsums uppgång och fall. Genom sin släkthistoria skildrar Fröberg hur det moderna Sverige växte fram och den framtidstro som kom ur vilja att bygga något större tillsammans. Föreläsningen är i Mallas sal, stadsbiblioteket men kan även ses på Träffpunkt 65+ och om man vill hemma genom att skanna QR-koden på anslaget.

Onsdag 11 februari

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.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Välkommen till en eftermiddag med skivor till kaffet. Önska en låt som du tycker om så lyssnar vi tillsammans.

13.30 Mindfulness inspirerad yoga

Torsdag 12 februari

13.00 Yoga med Bawantee

Fredag 13 februari

09.30–12.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föränmälan, 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 genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.30 Musikfrågesport, gissa låten, välkommen.

Måndag 16 februari

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

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

Måndag 16 februari (forts.)

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 17 februari

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

10.45–11.30 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.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Onsdag 18 februari

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.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Välkommen till en stunds harmoni. Kom och koppla av med mandalamålning – en rofylld aktivitet där vi färglägger vackra mönster i egen takt. Ingen vana krävs, bara lusten att sitta ner i lugn och ro tillsammans med andra.

13.30 Mindfulness inspirerad yoga

Torsdag 19 februari

Fredag 20 februari

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

11.30 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 genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.00 Filmvisning, se anslag på träffpunkten eller ring och hör med oss vilken film som visas.

Måndag 23 februari

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

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

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 24 februari

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 till oss och språkas över en kopp kaffe.

10.45–11.30 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.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Onsdag 25 februari

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

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

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Vi går ut i naturen, grillar korv och dricker kaffe. Kostnad 30 kronor. Anmälan senast 23 februari. Plats: Titta på anslag eller fråga på träffpunkten. Välkommen.

Torsdag 26 februari

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

Fredag 27 februari

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

10.30 Qigong, en 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 genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.30 Kom och testa dina kunskaper i en musikfrågesport.

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 **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@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