



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

## Januari 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

### **Onsdag 1 januari**

Träffpunkten är stängd för röd dag.

### **Torsdag 2 januari**

13.30 Kom och starta årets träning med oss, vi är din träningskompis.

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 3 januari**

13.00 Kom och fira trettondagshelgen med oss, vi umgås, pratar och fika finns för den som vill.

### **Måndag 6 januari**

Träffpunkten är stängd för röd dag.

### **Tisdag 7 januari**

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

13.00–15.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

### **Onsdag 8 januari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

### **Torsdag 9 januari**

13.30 **Nu startar vi vår grupp ”Oss män emellan...” En träff endast för män, en stund för samtal och fika. Vid första tillfället bjuder träffpunkten på fika, kom och njut av en stunds samvaro.**

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 10 januari**

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.

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

13.00 Vi minns Allan Svensson, Och visar filmen Svensson Svensson.

### **Måndag 13 januari**

09.30–12.00 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.

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

### **Måndag 13 januari (forts.)**

12.30 Träffpunkten flyttar ut. Följ med oss till invigning av träffpunkt Luthagen, Dalgatan 3. **Förslag på färdväg:** Buss 2 med avstigning Trädgårdsgatan, byt till linje 9 vid Syslomansgatan med avstigning Sverkerskolan. Vid frågor kontakta träffpunkten.

### **Tisdag 14 januari**

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.

### **Onsdag 15 januari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

### **Torsdag 16 januari**

13.30 **”Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika. Vid första tillfället bjuder träffpunkten på fika, kom och njut av en stunds samvaro.

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 17 januari**

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 föranmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

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

13.00 Träffpunkten flyttar ut. Vi tar en promenad till Svampstorget och fikar på Sättrabagarens kondis. Den som tycker att det är för långt att gå både fram och tillbaka kan ta buss nummer 7 som stannar och startar vid Täljstensvägen.

### **Måndag 20 januari**

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.

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

13.00 Musikquiz med fika, rabarberpaj med vaniljkesella.

### **Tisdag 21 januari**

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. Första 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 22 januari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgymna, 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.

### **Torsdag 23 januari**

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

13.30 **”Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika. Vid första tillfället bjuder träffpunkten på fika, kom och njut av en stunds samvaro.

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 24 januari**

09.30–10.00 Tabata\*, intervallträning som ökar din styrka och kondition. Jämna veckor. Start 10 januari.

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

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

12.00 Vi tänder en eld och äter något gott och avnjuter en kopp kaffe ute i det fria. Kläder och skor efter väder så fryser vi inte. Se anslag på träffpunkt så berättar vi mera.

### **Måndag 27 januari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

10.30 Sittgymna, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap.

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

13.30 Vi spelar Yatzy och umgås, fika finns att köpa.

### **Tisdag 28 januari**

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.

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

13.00–15.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.30 Vi möts i Mallas sal. Sverker Sörlin som pratar om sin senaste bok Snö. Visas digitalt på träffpunkten.

### **Onsdag 29 januari**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgymna, 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.

### **Torsdag 30 januari**

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

13.30 **”Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika. Vid första tillfället bjuder träffpunkten på fika, kom och njut av en stunds samvaro.

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 31 januari**

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 föranmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

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

13.00 Dokumentärvisning, Riddaren på strandvägen. På en av Sveriges mest exklusiva adresser bor miljardärer, kungavänner, finanslejon och andra högdjur inom samhällseliten. Det är en slutet värld men nu bjuds vi av Björn Tarras-Wahlberg in till en av våningarna. Under en liten tid får vi gå i en adelsmans välputsade skor. Detta är en humoristisk och vemodig skildring om överklassens savoir vivre – konsten att leva elegant i varje given stund, även när livet är svårt. En dokumentär av Åsa Blanck.

**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)