



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Januari 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

Torsdag 1 januari

Nyårsdagen, träffpunkten är stängd, välkommen imorgon fredag.

Fredag 2 januari

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

13.00 Välkommen in och umgås en stund med önskemusik och fika.

Måndag 5 januari

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

13.00 Filmvisning, se på anslag vilken film vi visar. INSTÄLLT

Tisdag 6 januari

Trettondag jul, träffpunkten är stängd.

Onsdag 7 januari

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

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.

13.00 Pyssel, ta med dina egna projekt eller använd det material som finns på träffpunkten till en liten kostnad.

Torsdag 8 januari

Träffpunkten öppnar 13.00. Välkommen in och läs tidningen, ta en kopp kaffe eller bara umgås en stund.

13.30 Yoga

Fredag 9 januari

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

13.00 Fredagsfika med musikfrågesport.

Måndag 12 januari

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 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 **Prova på zenba**, en rolig dansform med enkel koreografi så att alla kan vara med. Det finns inga fel, bara variationer. Kom och testa.

Tisdag 13 januari

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

10.30 Linedance för alla

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.

Tisdag 13 januari (forts.)

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

Onsdag 14 januari

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

09.30–10.00 Stående gympa

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 Önskemusik, välkommen att lyssna på någon låt du inte hört på länge.

Torsdag 15 januari

Träffpunkten öppnar 13.00. Välkommen in och läs tidningen, ta en kopp kaffe eller bara umgås en stund.

13.30 Yoga

Fredag 16 januari

10.30 Qigong en träning för kropp och sinne. **Terminstart**

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.

Terminstart

Måndag 19 januari

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 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

12.30 Akvarell med Isabel. Anmäl ditt deltagande till träffpunkten [018-727 69 30](tel:018-7276930) senast 12 januari.

Tisdag 20 januari

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 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 med volontär Annika. **Terminsstart.**

Onsdag 21 januari

09.30–10.00 Stående gympa

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

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.

13.00 Pyssel, ta med dina egna projekt eller använd det material som finns på träffpunkten till en liten kostnad.

Torsdag 22 januari

Träffpunkten öppnar 13.00. Välkommen in och läs tidningen, ta en kopp kaffe eller bara umgås en stund.

Fredag 23 januari

10.30 Qigong en träning för kropp och sinne.

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 Filmvisning, se vilken film på anslag vid träffpunkten.

Måndag 26 januari

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 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

12.30 Akvarell med Isabel. Anmäl ditt deltagande till träffpunkten [018-727 69 30](tel:018-7276930) senast 12 januari.

Tisdag 27 januari

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

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 28 januari

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 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

Onsdag 28 januari (forts.)

14.00 Ny på träffpunkten? Välkommen in så berättar vi om vår verksamhet och bjuder dig på en kopp kaffe.

Torsdag 29 januari

Träffpunkten öppnar 13.00. Välkommen in och läs tidningen, ta en kopp kaffe eller bara umgås en stund.

13.30 Yoga

Fredag 30 januari

10.30 Qigong en träning för kropp och sinne.

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.

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 startside](#) 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@uppsala.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.uppsala.se