



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Juli 2024

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 1 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Promenadfika till soldattorpet, ta med eget fika.

Tisdag 2 juli

09.30–10.30 Stationsträning med redskap

10.00–11.30 Prastund oss människor i emellan.

13.00–15.15 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 3 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Sommarfika, fruktsallad med vispgrädde och kaffe. Kostnad 40 kronor. Anmälan senast 1 juli.

Torsdag 4 juli

13.00 Önskemusik, kom och lyssna och titta på din favoritlåt.

Fredag 5 juli

09.30–10.15 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition.

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ.

13.00 Träffpunkten öppen för den som vill läsa tidningen och umgås en stund.

Från och med 8 juli till och med 19 juli är träffpunkt Eriksberg stängd. Välkommen åter måndag 22 juli

Måndag 22 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Hålls utomhus på skolans lilla grusplan om vädret tillåter.

11.00–11.45 Stolsyoga, alla övningar görs sittande på stol. En mjuk och lugn yoga som passar alla.

13.15–14.15 Vi spelar Möllky ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder tar vi spel inomhus på Träffpunkten.

Tisdag 23 juli

09.30–10.00 Lekfull balansträning med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Prastund oss människor i emellan.

13.30–14.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 24 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30–11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Frågesport, olika tema varje vecka! Fika finns att köpa för den som vill.

Torsdag 25 juli

10.00 Stationsträning med redskap

13.30 Promenad till Soldattorpet om vädret tillåter. Eget fika medtages.

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 26 juli

09.30–10.00 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30–11.15 Välkommen in för att samtala, läsa tidningen eller köpa en fika och umgås.

13.00 **Filmvisning** – Vetenskapens värld ”Framtidens mat”. Allt fler försöker äta mer hälsosamt och miljövänligt - och forskarvärlden arbetar intensivt med nya råvaror. Vi besöker uppseendeväckande försöksodlingar, låter professionella kockar tillaga maten därifrån och så provsmakar vi om framtidens mat duger för våra kräsna smaklökar. Dokumentär som är 59 min lång.

Måndag 29 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Välkommen på väffelkalas. Kostnad 40 kronor. Anmälan senast 26 juli.

Tisdag 30 juli

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

10.00–10.40 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande

13.00–15.15 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 31 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.30 Stationsträning med redskap och musik.

11.45–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Filmvisning: Vi visar dramakomedi filmen “The Truman Show” med Jim Carrey i huvudrollen. Truman Burbank lever ett helt vanligt liv i en idyllisk småstad med familj och vänner, tror han i alla fall. Egentligen har hela hans liv sänts som en reality-serie utan Trumans vetskap. Men en dag inser han att något inte står rätt till och bestämmer sig för att ta reda på vad som egentligen är verkligt.

Filmen är 1h40min lång. Fika finns att köpa efter filmen.

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

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 8.30–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Telefontid: måndag–onsdag och fredag 8.00–15.00, torsdag 13.00–15.00.

traffpunktsenior.uppsala.se