



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Juli 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

Tisdag 1 juli

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.

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

13.00. Kom och lyssna på svensktoppen genom tiderna, fika finns att köpa.

Onsdag 2 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

12.00 Tornmusik vid domkyrkan. Linnékvartetten spelar klockan 12.00 i domkyrkans torn, därefter en halvtimmes konsert inne i domkyrkan.

Vi möts utanför domkyrkan eller på träffpunkten, fråga oss om tid. Anmäl gärna om ni vill följa med.

Torsdag 3 juli

13.30 Qigong vid grusplanen bredvid skolan, vi är inomhus vid dåligt väder.

13.30 Pyssel på träffpunkten, ta med dig eget material eller använd vårt till en kostnad av 25 kronor.

Fredag 4 juli

09.30–10.30 Träning vid utegymmet på skolgården

13.00 Tårtkalas på utomhus, plats meddelas senare via anslag på träffpunkten. Inomhus vid dåligt väder. Anmälan senast 1 juli, kostnad 30 kronor, obs begränsat antal platser.

Mån 7 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Boule på lilla grusplanen bredvid skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans.

Tisdag 8 juli

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

11.00 Följ med till Gamla Uppsala Nya prästgården och spisa våfflor. Vi tar buss nr 2 utanför träffpunkten, tid meddelas via anslag eller ring och fråga. Anmäl gärna om ni vill hänga med.

Onsdag 9 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

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

13.30 Vi dansar zenba.

Torsdag 10 juli

13.30 Qigong, träning för kropp och sinne med andningen i fokus, vi är på lilla grusplanen bredvid skolan. Vid dåligt väder flyttar vi in.

13.00. Kom och lyssna på svensktoppen genom tiderna, fika finns att köpa.

Fredag 11 juli

09.30–10.30 Träning vid utegymmet

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

13.00 Kom och umgås över en fruktsallad med grädde. Anmälan senast 8 juli, kostnad 30 kronor, obs begränsat antal platser. Vi är utomhus, plats meddelas senare via anslag på träffpunkten. Vid dåligt väder är vi inomhus.

Träffpunkten är stängd 14 juli till och med 24 juli, välkommen åter måndag 28 juli.

Måndag 28 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00 Stationsträning.

13.00 Musikfrågesport

Tisdag 29 juli

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.

Onsdag 30 juli

09.30 Kubb vid utegymmet på skolgården. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans

13.00 Fika på Orstenens innergård, vi är inomhus vid dåligt väder. Anmälan senast 28 juli.

Torsdag 31 juli

09.30 Promenad i närområdet. Vi möts vid träffpunktens entré.

13.30 Pyssel på träffpunkten, ta med dig eget material eller använd vårt till en kostnad av 25 kronor.

Kommande aktivitet:

Måndag 25 augusti

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar

Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton**

klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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