



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Juni 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

Måndag 2 juni

09.30 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.

14.00 Vi går på invigningen av den nya pop-up skolgården vid Eriksbergsskolan. Kom till träffpunktens entré så går vi tillsammans dit.

Tisdag 3 juni

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 Zenba. En dans med härlig musik och rytm som alla danssugna kan vara med på.

12.00–13.00 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika. **Sista tillfället för denna termin.**

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

13.00 Styrketräning för äldre. Lindalie från Omnigym, besöker oss för att prata om styrketräning för äldre – varför det är viktigt, hur vi kan träna säkert och vilka positiva effekter det har på hälsa och livskvalitet. Efter föreläsningen går vi tillsammans ut till det tillfälliga utegymmet för en praktisk genomgång av utrustningen, där alla som vill får möjlighet att prova maskinerna under vägledning. Anna från skolfastigheter deltar också under besöket och svarar gärna på frågor kring Pop-Up gården

13.30 “Vi möts i mallas sal- Elvis 90 år” Vi direktsänder på träffpunkten från mallas sal på stadsbiblioteket. I år skulle Elvis Presley ha fyllt 90 år! För att fira detta jubileum är du välkommen till en föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor med Kent Wennman och Arvid Callin Nerdal.

Onsdag 4 juni

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Ute på lilla grusplanen bredvid skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans, vid regn inne.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 **Föreläsning om Nymans verkstäders** produktion av cyklar, MC, moped, båtmotorer som fabriken tillverkade här i Uppsala. Uppsalas största arbetsgivare under 1930-1950.

Torsdag 5 juni

13.30 Oss män emellan, där du som man kan komma och dela erfarenheter, stötta varandra och diskutera livets utmaningar och glädjeämnen. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö.

Fredag 6 juni

Träffpunkten stängd för nationaldagen. Heja Sverige!

Måndag 9 juni

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

Tisdag 10 juni

09.30–10.15 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer. Ute, vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans, vid regn inne.

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.

12.30–15.00 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 11 juni

Träffpunkten är stängd för utbildningsdag.

Torsdag 12 juni

13.30 Oss män emellan, där du som man kan komma och dela erfarenheter, stötta varandra och diskutera livets utmaningar och glädjeämnen. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö. **Sista tillfället för terminen. Sista anmälningdagen för midsommartårta till den 17 juni.**

Fredag 13 juni

09.30–10.00 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition. Vid utegymmet på skolgården. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans, vid regn inne.

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

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

13.00 Promenad till soldattorpet där fritidsklubbens barn möter upp och bjuder på fika.

Måndag 16 juni

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

Måndag 16 juni (forts.)

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 17 juni

Fm aktiviteterna inställda inför midsommarfirandet på eftermiddagen.

13.00 Kom och fira midsommar, levande musik, allsång och tårta på innergården. Kostnad 30kr. Sista dag för anmälan 13 juni.

Onsdag 18 juni

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik. Ute på lilla grusplanen bredvid skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans, vid regn inne.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik. **Sista tillfället i juni.**

Torsdag 19 juni

13.00 Andakt med Svenska kyrkan

Fredag 20 juni

Träffpunkten stängd för midsommarafton.

Måndag 23 juni

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

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

Tisdag 24 juni

09.30–10.15 Yinyoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro. Sista tillfället för terminen

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 25 juni

10.00 **Träffpunkten flyttar ut.** Blomsterpromenad i Stadsträdgården och lunch på Uppsala matmarknad.

Vi tar buss 2 Vi strosar bland sommarens planteringar. Efter det äter vi lunch på Uppsala Matmarknad i Stadsträdgården. Uppsala Matmarknad består av åtta foodtrucks som serverar mat från minst lika många delar av världen. Samling vid busshållplatsen 10.00.

Torsdag 26 juni

13.00 Träning vid utegymmet på skolgården. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans.

Fredag 27 juni

10.00 Kubb ute på lilla grusplanen vid skolan. Vi möts vid träffpunktens entré och går tillsammans

13.00 Filmvisning- vetenskapens värld "Stoppa åldrandet". Forskare förstår nu alltmer om hur kroppen åldras och vad som gör oss sjuka när vi blir gamla. Den kunskapen öppnar nu dörren till en science fiction-liknande värld - en värld där forskningen nu försöker hitta metoderna för att bokstavligen bromsa åldrandet, och rentav göra oss yngre. Vi möter forskarna som faktiskt tror att detta är möjligt. 55 min.

Måndag 30 juni

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.

**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.*

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.

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 **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 8.30–15.30, torsdag 13.00–15.30.

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

traffpunktsenior.uppsala.se