



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Maj 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

Torsdag 1 maj

Träffpunkten är stängd för röd dag.

Fredag 2 maj

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

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

10.30 Yoga med Bawantee

13.00 Kom och umgås över en kopp kaffe. Semestern närmar sig, berätta om era semesterminnen.

Måndag 5 maj

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 Promenadfika till Soldattorpet. Ta med eget fikabröd, kaffe finns att köpa.

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.

Tisdag 6 maj

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.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

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 7 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

09.30–10.30 Jobi (skoförsäljning) besöker träffpunkten.

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 Judo4Balance – Falltrygghet för äldre. Judons fallträning gör den enskilde tryggare så att den kan slappna av och i många situationer återvinna sin balans, eller vrida sig och rulla ner mjukare om fallet inte kan undvikas.

Torsdag 8 maj

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 9 maj

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

10.00–15.00 Loppis på träffpunkten. Vill du boka bord ring [018-727 69 30](tel:018-7276930) eller [018-727 69 56](tel:018-7276956).

Måndag 12 maj

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 Önskesång. Musik spelas enligt önskemål alla får vara med.

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.

Tisdag 13 maj

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.

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 14 maj

Träffpunkten stängd för planeringsdag.

Torsdag 15 maj

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.

13.00 Svenska kyrkan, andakt

Fredag 16 maj

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.

Fredag 16 maj (forts.)

13.00 Sessan – En kunglig saga

Prinsessan Birgitta är Hagasessan som med tiden blev partyprinsessan i vimlet. Hon är storasyster till kungen och uppvuxen på Haga slott med sina tre systrar och lillprinsen. Beundrad av hela svenska folket, men som 24-åring lämnar hon landet. I den här filmen blickar prinsessan Birgitta tillbaka på sitt liv med hjälp av ett unikt arkivmaterial som hon aldrig tidigare sett. I öppna samtal med filmaren Jens Lind berättar hon om barndomen, pappans tragiska död, drömmen om att vinna OS-guld, äktenskapet som gjorde henne till dubbelprinsessa, skandalrubrikerna, monarkins framtid och sin beundran för sin brors arbete på den svenska tronen. Prinsessan Birgitta avled den 4 december 2024, 87 år gammal. [Sessan – en kunglig saga](#)

Måndag 19 maj

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 Frågesport. Fika finns för den som vill.

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.

Tisdag 20 maj

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.

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

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 21 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till musik.

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 **“Pop-up skolgårdar”** Anna projektansvarig på skolfastigheter besöker oss och berättar om ett projekt, hållbara Skolgårdar. Eriksberg är först ut, mellan juni till september så kommer skolgården omvandlas till en social yta där vi kan spela olika spel, umgås, träna på ett utegym. Gården ska var tillgänglig för alla åldrar.

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna. Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetssytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, **vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!** Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

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 föransmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

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

13.00 Filmvisning. Se anslag på träffpunkten eller ring och fråga

[018-727 69 30](tel:018-7276930) eller [018-727 69 56](tel:018-7276956).

Måndag 26 maj

09.00–11.00 “Möten över generationer på summer zone” Mingel och dans på studenternas bandyplanen med skolelever. **Zenba** kl 09.30.

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 Berättarcafé med fika

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.

Tisdag 27 maj

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.

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 28 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

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 Träffpunkten flyttar ut. Vi åker till **botaniska trädgården** och njuter av den fina miljön. För den som vill finns ett café.

Torsdag 29 maj

Träffpunkten stängd för Kristi Himmelsfärd.

Fredag 30 maj

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 Filmvisning, se anslag på träffpunkten.

**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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+