Uppsala kommun

Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Mars 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.

Träffpunkt Eriksberg

Fredag 1 mars
09.30 Core och styrka. Övningar med fokus på att öka din bålstabilitet. Vi använder kroppsvikt och gummiband som motstånd. Utförs mestadels på matta.
10.30 Qigong, träning för kropp och själ
13.00 Musikfrågesport

Måndag 4 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
10.00 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.
11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.30 **Hälsocirkel ”Reflektioner om livet”. OBS! Sista träffen.**

Tisdag 5 mars
Träffpunkten flyttar ut!
RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld. För mer information var god se bilaga i månadsbladet.
Träffpunkt Eriksberg håller stängt.

Onsdag 6 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
09.30 Stationsträning med redskap
10.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.30 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla steg-kombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.
13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! kursen är fulltecknad.**

Torsdag 7 mars
13.00 **Filmvisning “Tillsammans”** – en svensk dramakomedifilm skriven och regisserad av Lukas Moodysson. Året 1975 beslutar sig Elisabeth för att det är dags att lämna sin alkoholiserade make och hon flyttar in i kollektivet hennes bror delar med några hippies. Deras värld är totalt annorlunda mot den hon är van att leva i. Filmen är 1h, 46 min lång.
14.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 8 mars
09.30 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition
10.30 Qigong, träning för kropp och själ
13.00 Vi uppmärksammar Internationella kvinnodagen och visar film**en ”Radioactive”.** Från 1870-talet till modern tid, **”Marie Curie: Pionjär. Geni. Rebell”** är en resa genom Marie Curies liv, hennes passionerade förhållanden, vetenskapliga genombrott och konsekvenserna som följde

för henne och världen. Efter att hon träffat och gift sig med forskaren Pierre Curie förändrar de tillsammans vetenskapen genom upptäckten av radioaktivitet. Genialiteten bakom paret Curies upptäckter och det påföljande Nobelpriset gör också att de hamnar i omvärldens strålkastarljus. Filmen är 1h, 45min lång.

Måndag 11 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
10.00 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.
11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.30 Önskemusik, välkommen att avnjuta skivor till kaffet.

Tisdag 12 mars
09.30 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.
10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.
10.30–11.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning
12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika
13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 13 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
09.30 Stationsträning med redskap
10.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.30 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla steg-kombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.
13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! kursen är fulltecknad.**

Torsdag 14 mars
14.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 15 mars
09.30–10.00 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition.
10.30 Qigong, träning för kropp och själ.
13.00 **Nils Gräns** föreläser med bild, fakta och kuriosa om författare, underhållare och akademiker med anknytning till Uppsala.

Måndag 18 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med
10.00 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik 11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik

Måndag 18 mars (forts.)
13.30 **”Odla tillsammans” –** Lotta Jansson från Träffpunkt Gottsunda Treklangen berättar om Träffpunktens odling i Gottsundagipen och ger odlingstips. Passa på att ta med sticklingar/frön att ge bort eller byta med varandra efter presentationen!

Tisdag 19 mars
09.30 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.
10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.
10.30–11.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning
12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika.
13.00 Träffpunkten besöker 60 plus mässan vid Fyrishov. Se tider och övrig information på anslag på träffpunkten.

Onsdag 20 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
09.30 Stationsträning med redskap
10.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.30 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla steg-kombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.
13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan.

Torsdag 21 mars
13.00–14.00 Andakt Svenska Kyrkan
13.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro. **Obs! ändrad dag och tid.**
14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 22 mars
10.30–15.00 Seniorshoppen kommer och visar vårens kollektion.

Måndag 25 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
10.00 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.
11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.30 Musikfrågesport

Tisdag 26 mars
09.30 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.
10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.
10.30–11.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning
12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika
13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro

Tisdag 26 mars (forts.)
14.00–15.00 **Vi möts i Mallas –** Livesänd föreläsning från Uppsala stadsbibliotek.
Dagens föreläsning "Resan från att vara anhörig till insikt om egen erfarenhet av psykisk ohälsa och diagnoser" med Gunilla Ekholm, ambassadör i Riksförbundet Hjärnkoll och tillika seniorambassadör. Gunilla är även verksam i OCD förbundet.
Föreläsningen sänds live på träffpunkten där vi tittar tillsammans på storbildsskärm. Det finns även möjlighet till digitalt deltagande via Microsoft Teams eller på plats i Mallas sal på stadsbiblioteket.

Onsdag 27 mars
09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
09.30 Stationsträning med redskap
10.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.30 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla stegkombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.
13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Sista kurstillfället.**

Torsdag 28 mars
14.00 **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.
13.00 **Filmvisning ”Tillsammans 99”**. 1974 var kollektivet Tillsammans en storfamilj. 24 år senare, 1999, har det förvandlats till världens minsta. Kvar finns bara Göran, världens snällaste, och Klasse, som väver sina trasmattor. När Klasse i hemlighet bjuder in till Görans födelsedag, återförenas alla för en kväll. Vad har hänt i deras liv sen sist? Har det gått bra eller dåligt för dem? **Speltid 1h, 55min.**

Fredag 29 mars
Långfredag. Träffpunkten håller stängt på grund av helgdag.

**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.*

Kommande aktiviteter:
Temaveckor Goda matvanor 8–26 april
Under tre veckor i april kommer vi ha temaveckor med fokus på Goda matvanor. Du som besökare erbjuds ett ”smörgåsbord” av olika aktiviteter så som tipsrunda, information kring hjärnsmart mat och hälsovinsterna som följer goda matvanor, föreläsning, boktips med mera. Mer information om aktiviteter kommer i aprils månadsblad.

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: https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunker65uppsalakommun

Träffpunkt Eriksberg för dig som är 65+
Granitvägen 5
Telefon: **018-727 69 30** / **018-727 69 56**
E-post: traffpunkteriksberg@uppsala.se
Öppettider: måndag–onsdag och fredag 08.30–15.30, torsdag 13.00–15.30.
Telefontid: måndag–onsdag och fredag 08.00–15.00, torsdag 13.00–15.00.
traffpunktsenior.uppsala.se