



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Mars 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.

Måndag 3 mars

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

11.00 **Fysioterapeut Nina Axelsson Nyström** kommer hit och informerar om en magisterstudie.

Har du eller någon som du känner gångsvårigheter efter stroke och vill delta i en studie om ett kortare gångetest i hemmiljö? Vid frågor kontakta Nina på tel: [018-727 84 81](tel:018-7278481) eller e-post nina.nystrom@uppsala.se.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.

13.30 Skivor till kaffet, gofika 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 4 mars

Idag firar vi fettisdagen hela dagen, om du vill köpa en semla så anmäl ditt intresse senast 28 februari kl. 12.00. Kaffe och semla kostar 30 kr.

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 5 mars

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.

13.15–14.00 Zenba. En dans med härlig musik och rytm som alla danssugna kan vara med på.

Torsdag 6 mars

13.30 Oss män emellan, **inställt**.

Fredag 7 mars

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

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

Fredag 7 mars (forts.)

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne med andningen i fokus.
13.00 Dokumentär. En sista kväll för folketshus, Kiruna ska flyttas.

Måndag 10 mars

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
09.30 Stationsträning med redskap
10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.
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.
13.00 Pyssel på träffpunkten, ta med dig ditt eget projekt eller låt dig inspireras av det som finns hos oss till en liten kostnad.

Tisdag 11 mars

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 12 mars

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.
13.15–14.00 Zenba. En dans med härlig musik och rytm som alla danssugna kan vara med på.

Torsdag 13 mars

13.00 Andakt med Svenska kyrkan
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 14 mars

09.30–10.00 Core och styrka – övningar som utförs mestadels på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

Fredag 14 mars (forts.)

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. "Butterfly Vision". Ett drama om Lilija, en ukrainsk soldat som återvänder hem efter att ha varit krigsfånge i Donbas. Hon försöker anpassa sig till det civila livet men inom Lilija växer något som inte låter henne glömma fångenskapens trauma. Samtidigt vägrar Lilija att identifiera sig som ett offer och hon kämpar för att frigöra sig själv från sina minnen. 1h 43 min.

Måndag 17 mars

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.

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.

13.00 Promenadfika till soldattorpet, vi letar efter vårtecken vid dåligt väder så hittar vi på något trevligt inomhus.

Tisdag 18 mars

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.

12.00–13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.30–14.30 "Vi möts i mallas sal" Träffpunkten live sänder från stadsbiblioteket. "Läsinspiration – Nya böcker" Behöver du boktips som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv?

Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Kom och låt dig inspireras!

Onsdag 19 mars

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.

13.15–14.00 Zenba. En dans med härlig musik och rytm som alla danssugna kan vara med på.

Torsdag 20 mars

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 21 mars

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

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.

Måndag 24 mars

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.

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.

13.00 Berättarcafé, kom och berätta en historia eller luta dig tillbaka och lyssna. Fika finns till försäljning.

Tisdag 25 mars

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 26 mars

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.

13.15–14.00 Zenba. En dans med härlig musik och rytm som alla danssugna kan vara med på.

Torsdag 27 mars

13.00 Balansbana, lekfull träning där balansen är i fokus.

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 28 mars

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

10.30–15.00 besöker **Seniorshopen** oss. Dagen startar med en mannekänguppvisning med vårens alla nya kläder. Välkommen

13.00 Dokumentär ”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. Dokumentären är 59 minuter lång.

Måndag 31 mars

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgymna, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.

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.

13.00 Vi pratar om modet genom tiderna, fika finns att köpa som vanligt.

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.

**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.*

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Eriksbergs startside](#) 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