



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Mars 2026

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 mars

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 3 mars

09.30–10.15 Lekfull balansträning.

10.00–12.00 SPF besöker träffpunkten, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

10.45–11.30 Zenba en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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.

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

Onsdag 4 mars

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning, övningar på golv och stående.

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.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

13.00 Välkommen till en **stunds harmoni**. Kom och koppla av med **mandalamålning** – en rofylld aktivitet där vi färglägger vackra mönster i egen takt. Ingen vana krävs, bara lusten att sitta ner i lugn och ro tillsammans med andra."

Torsdag 5 mars

13.30 Hälsoföreläsning – kost

Fredag 6 mars

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

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

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 Oss män emellan. Vi är "gubbar" med olika bakgrund och har olika arbeten bakom oss. Här får **du möjlighet** att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö. En del pratar och en del deltar genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.30 Mitt liv som förlossningspedagog i Sverige, Janette Brandt berättar!

Måndag 9 mars

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 10 mars

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

10.00–12.00 SPF besöker träffpunkten, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

10.45–11.30 Zenba en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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.

12.00–13.00 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika. **OBS tiden.**

13.30–14.30 Vi möts i Mallas sal. Den barmhärtige mördaren – Patrik Svensson. Patrik Svensson fick sitt internationella genombrott med boken *Ålevangeliet*. Nu är han aktuell med *Den barmhärtige mördaren*. Genom noggrann research skildrar Svensson ett dramatiskt människoöde och ett samhälle präglad av statarsystemet, där människors liv var nästan förutbestämda. Föreläsningen är i Mallas sal, stadsbiblioteket men kan även ses på Träffpunkt 65+ och om man vill hemma genom att skanna QR-koden på anslaget.

Onsdag 11 mars

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

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

13.00 Pyssel på träffpunkten. Ta med eget pyssel eller använd det som finns hos oss till en liten kostnad.

Torsdag 12 mars

Fredag 13 mars

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

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

Fredag 13 mars (forts.)

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 Oss män emellan. Vi är "gubbar" med olika bakgrund och har olika arbeten bakom oss. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö. En del pratar och en del deltar genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.00 Allsång – en stund av sång, glädje och gemenskap utan krav.

Måndag 16 mars

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 17 mars

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

10.00–12.00 SPF besöker träffpunkten, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in på en stunds trevligt samspråk

10.45–11.30 Zenba en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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

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

13.30 Hälsoföreläsning - kost

Onsdag 18 mars

09.30 Stationsträning med redskap, du tränar styrka, koordination och

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.
balans med 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.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.30 Yoga med inslag av mindfulness.

Torsdag 19 mars

13.00 Utflykt till Hågadalen, om du vill ta med en termos så sätter vi oss på något fint ställe och tar en kopp kaffe. Om vädret så tillåter.

Fredag 20 mars

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

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

Fredag 20 mars (forts.)

09.45–10.55 Jobi skor besöker träffpunkten, de visar säsongens alla nyheter. Välkommen.

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 Oss män emellan. Vi är "gubbar" med olika bakgrund och har olika arbeten bakom oss. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö. En del pratar och en del deltar genom att lyssna. Fika finns att köpa.

Måndag 23 mars

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 10.00 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 24 mars

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

10.00–12.00 SPF besöker träffpunkten, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

10.45–11.30 Zenba en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans 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 Hälsoföreläsning – kost

Onsdag 25 mars

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.30 Yoga med inslag av mindfulness.

Torsdag 26 mars

13.00 Promenad i Stadsskogen, valmöjlighet till en längre eller kortare tur finns.

Fredag 27 mars

09.30 Välkommen in i träningsrummet för särskilda råd kring core träning.

10.30. Seniorshopen besöker träffpunkten. Modevisning 10.30, butiken är öppen till 15.00. Välkommen hit och ekipera dig inför våren.

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

13.00 Oss män emellan. Vi är "gubbar" med olika bakgrund och har olika arbeten bakom oss. Här får du möjlighet att prata om allt från relationer och hälsa till arbete och fritid i en trygg och respektfull miljö. En del pratar och en del deltar genom att lyssna. Fika finns att köpa.

Måndag 30 mars

09.30–10.00 Stående gympa

09.30–15.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 31 mars

09.30–10.15 Lekfull balansträning.

10.00–12.00 SPF besöker träffpunkten, alla medlemmar och intresserade är välkomna till en pratstund med representanter från föreningen.

10.45–11.30 Zenba en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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.

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

Träffpunktens träningsrum är öppet måndag till fredag (ej röda dagar) mellan 8.00–15.30.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Eriksbergs startsida](#) under "Aktuellt".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-eriksberg/>

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 / 018-727 69 56**

E-post: traffpunkteriksberg@uppsala.se

Öppettider: måndag–onsdag och fredag 8.30–15.00, torsdag 13.00–15.00.

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

traffpunktsenior.uppsala.se