



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

## November 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 november**

09.30–10.00 Tabata\*, intervallträning som ökar din styrka och kondition.  
10.00–13.00 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 Fredagsmys med fika

### **Måndag 4 november**

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.  
13.00 Vi firar att vi tagit oss hela vägen till Paris med fika i franskt tema.  
Välkomna alla som varit med på vår resa.

### **Tisdag 5 november**

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.  
10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas vid över en kopp kaffe.  
10.30–11.15 Linedance steg 1, vi dansar lätta danser så att alla kan vara med.  
12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika  
13.00–13.45 Jobi, skoförsäljning, besöker träffpunkten.  
13.00–15.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.  
13.00 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap  
14.00 Yinyoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro.

### **Onsdag 6 november**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.  
09.30 Stationsträning med redskap  
11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.  
13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.  
13.30 Träffpunkten flyttar ut i samarbete med hyresgästföreningen och Uppsala hem, distrikt västra till Marmorvägen 13 för stationsträning i deras samlingslokal.  
13.15 **Zenba gör ett uppehåll** under november och dyker upp igen i december.

### **Torsdag 7 november**

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.

### **Fredag 8 november**

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

10.00–13.00 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 Träffpunkten visar filmen **Möte i Rom**. För att fira sin fyrtioåriga bröllopsdag åker Gerda och Kristoffer till Rom på långweekend. Gerda gick på konstskola här som ung, medan det är första besöket för Kristoffer som inte bemödar sig med kultur i onödan. De träffar oväntat på Johannes, Gerdas karismatiske konstlärare från förr, och hon ger sig snart ut i den eviga staden på jakt efter sin ungdomsupplevelse. Kristoffer känner sig utanför, och vet inte att Gerda och Johannes hade en relation när hon var hans elev. Kan hon stå emot frestelser i ett Rom som plötsligt känns synonymt med romantik?

Bodil Jørgensen, Rolf Lassgård och Kristian Halken har huvudrollerna i denna livsbejakande kärlekshistoria om att gå på upptäcksfärd och återfinna både sig själv och varandra. Filmen är 1h och 40 min.

### **Måndag 11 november**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Kom och spela Sverigespelet med oss. Vi gör en resa i Sverige genom att göra strategisk resplan där det även dyker upp hinder som försvårar vår färd.

### **Tisdag 12 november**

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan

10.30 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

13.00–15.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.00 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap

14.00 Yinyoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro.

### **Onsdag 13 november**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap.

11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

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

13.30 Träffpunkten flyttar ut i samarbete med hyresgästföreningen och Uppsala hem, distrikt västra till Marmorvägen 13 för stationsträning i deras samlingslokal.

### **Torsdag 14 november**

13.00 Vill du hjälpa en medmänniska med funktionsnedsättning och samtidigt göra något kul och utvecklande för din egen skull? Walter och Mika kommer och berättar om projektet "Från stuprör till hängrännor".  
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.

### **Fredag 15 november**

09.30 Tabata\*, intervallträning som ökar din styrka och kondition.  
10.00–13.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föransmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.  
10.30 Qigong, träning för kropp och sinne med andningen i fokus.  
13.30–14.45 Mediyoga med Malin från Nyby träffpunkt. Prova på mediyoga med fokus andning och lugna, mjuka rörelser. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

### **Måndag 18 november**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.  
09.30 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.  
10.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.  
13.00 Musikfrågesport – kom och fika, lyssna på musik och testa dina kunskaper i musikfrågesport från Musik att minnas.

### **Tisdag 19 november**

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.  
10.00–11.30 Prastund oss människor i emellan  
10.30 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.  
12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika  
13.00–15.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.  
13.00 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap  
14.00 Yinyoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro.

### **Onsdag 20 november**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.  
09.30 Stationsträning med redskap.  
11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.  
13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan, obs anmälan, begränsat med platser.  
13.30 Träffpunkten flyttar ut i samarbete med hyresgästföreningen och Uppsala hem, distrikt västra till Marmorvägen 13 för stationsträning i deras samlingslokal.

### **Torsdag 21 november**

10.00–15.00 Loppis i aulan. Boka bord på telefonnummer:  
[018-727 69 30](tel:018-7276930) / [018-727 69 56](tel:018-7276956)

### **Fredag 22 november**

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

10.00–13.00 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 Träffpunkten visar dokumentären **Upphovsmannen var en kvinna**. Alma Haag började på Dagens Nyheter 1907, som en av Sveriges första pressfotografer. Trots det finns hon bara med som en fotnot i fotohistorien, ett öde hon delar med många andra yrkeskvinnor under 1900-talet. Lyckligtvis har hon lämnat efter sig en resväska full med bilder och berättelser. Med den skrivs ett nytt kapitel i den fascinerande historien om hur kvinnor i över hundra år dragits till fotografyrket och kämpat för att bli erkända på samma villkor som männen. Dokumentären är 58 minuter lång.

### **Måndag 25 november**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

### **Tisdag 26 november**

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan

10.30 Linedance steg 1, vi dansar enkla danser, alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

13.00–15.30 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.00 Stationsträning i träningsrum med maskiner och redskap. **Inställt pga. utbildning.**

14.00 Yinyoga – stillsam yogaform där du får mjuka upp musklerna öva på att slappna av och hitta närvaro. **Inställt pga. utbildning.**

### **Onsdag 27 november**

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap.

11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

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

13.30 Träffpunkten flyttar ut i samarbete med hyresgästföreningen och Uppsala hem, distrikt västra till Marmorvägen 13 för stationsträning i deras samlingslokal.

### **Torsdag 28 november**

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.

### **Fredag 29 november**

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

10.00–13.00 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 Armand Duplantis – Born to fly. Amerikansk-svensk dokumentär från 2022. En nära skildring av Armand "Mondo" Duplantis väg mot stjärnorna- underbarnet som blir den bästa stavhopparen genom tiderna.

*\*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 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 **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://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](mailto: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](http://traffpunktsenior.uppsala.se)