



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

November 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 november

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

09.30–10.00 Stående gymna

10.30 Sittgymna, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellmålning med Isabell. Välkommen att prova på, ta med eget material. Obs begränsat antal platser.

Tisdag 4 november

09.30–10.15 Lekfull balansträning. **Inställt idag.**

09.30–11.00 **Pingis med Leo**, välkommen in till träffpunkten på en rolig förmiddag – ingen erfarenhet behövs.

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

10.45 Zenba. **Inställt idag.**

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

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika.

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

Onsdag 5 november

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

09.30 Stationsträning, övningar på golv och stående.

10.30 Sittgymna, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Naturfotografering med Leo. Vi går ut och tar en promenad ute i naturen och fotograferar, ta med dig din mobil eller kamera.

Torsdag 6 november

13.00 Boule och Cornhole i träffpunktens aula.

Fredag 7 november

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

09.30–12.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föransmälan, 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 bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

13.00 **Filmvisning "Den sista resan"**, en dokumentär av Filip Hammar och Fredrik Wikingsson från 2024. När Lars Hammar efter 40 år som älskad fransklärare i Köping går i pension ser han framför sig en ljuvlig "tredje ålder" med resor, vin och upplevelser tillsammans med sin fru Tiina. Men det blir inte som han tänkt sig. Istället för att ta för sig av livets goda blir Lars alltmer passiv och viljelös hemma i sin läderfåtölj, till både Tiinas och deras son Filips stora frustration och förtvivlan.

Måndag 10 november

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

09.30–10.00 Stående gympa

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellmålning med Isabell. Välkommen att prova på, ta med eget material. Obs begränsat antal platser.

Tisdag 11 november

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 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.

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika.

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

Onsdag 12 november

09.30–15.00 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.

13.30 Vi tipsar varandra om böcker inför höst och vinter. Ta gärna med dig en bok eller tipsa om en eller flera böcker du tyckt om.

Torsdag 13 november

13.30 Träffpunkten flyttar ut. Häng med på en promenad till Sättrabagarens café på Svamptorget. Det går bra att ta buss dit eller hem om inte orken räcker till.

Fredag 14 november

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

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 bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

13.30 **Seniorguiden** besöker oss och ger en presentation om stöd till personer 65+ utifrån broschyren Seniorguide. Syftet med presentationen är att bland annat informera om stöd, praktiska tips och råd om hur man kan förbättra livskvaliteten för äldre personer och andra verktyg för att underlätta vardagen. "

Måndag 17 november

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

09.30–10.00 Stående gympa

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellmålning med Isabell. Välkommen att prova på, ta med eget material. Obs begränsat antal platser.

Tisdag 18 november

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

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika.

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

Onsdag 19 november

09.30–15.00 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 Träffpunkten är öppen, välkommen in och läs tidningen, ta en fika och umgås en stund.

13.00 **Filmvisning: Fattiga Riddare.** Handling: Unga Marianne arbetar på en lantgård där hon vantrivs och drömmer om livet i storstaden. När hon väl är där så står hon utan varken bostad eller arbete, på råga till allt blir hon bestulen på sin resväska. Marianne får dock kontakt med två äldre gentlemen, John och Pontus, som hjälper henne genom storstadens alla faror. Speltid: 1 timme 20 minuter. Komedi från år 1944.

Torsdag 20 november

13.30 Qigong, träning för kropp och sinne.

Fredag 21 november

Tabata inställt idag.

Qigong är **flyttat** till torsdag 20 november.

10.00–15.00 Välkommen till träffpunktens LOPPIS. Här kan du hitta något som känns nytt för dig. Vill du hellre sälja så boka då ett bord, ring 018-727 69 30 så hjälper vi dig med det.

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 bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

Måndag 24 november

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

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

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellmålning med Isabell. Välkommen att prova på, ta med eget material. Obs begränsat antal platser.

Tisdag 25 november

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

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika.

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

Onsdag 26 november

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

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

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Föredrag: "Fotografier från Ulleråker - inblickar i en sluten sjukhusvärld" med Thérèse Toudert, antikvarie vid Medicinhistoriska museet i Uppsala. En riklig mängd fotografier i Medicinhistoriska museets samlingar skildrar livet på Ulleråker. I föredraget presenteras ett urval som ger inblickar i en sluten sjukhusvärld och visar människorna som befolkade den. Fotomaterialet är av såväl dokumentär som privat karaktär. I vissa fall är det fråga om namnkunniga Uppsalafotografer och i andra fall helt okända. Även patientfotografiets historia får sin belysning.

Torsdag 27 november

13.00 Träffpunkten är öppen, välkommen in och läs tidningen, ta en fika och umgås en stund.

Fredag 28 november

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

10.30 Qigong, en träning för kropp och sinne.

13.00 Första adventsfika, anmäl till träffpunkten senast 25 november om du vill komma.

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 bara och har det trevligt. Fika finns att köpa.

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 **facebookside**:

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.

traffpunktsejor.uppsala.se