



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Oktober 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.

Träffpunkt Eriksberg

Aktiv oktober startar och vi vandrar tillsammans ända till Mallorca, under resans gång så stannar vi till för en välförtjänt paus och njuter av solskenet, småplock och mingel. Mer information om hur du omvandlar dina aktiviteter till steg finns på träffpunkten, välkommen till oss.

Onsdag 1 oktober Träffpunktslokalen stängd

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival samt anslag på Träffpunkten.

Torsdag 2 oktober

13.30–15.00 Skivor till kaffet. Kom på en trevlig eftermiddag med fika och önskemusik!

Fredag 3 oktober

09.30 Tabata, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

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

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 Filmvisning: En på miljonen. Handling: En dramakomedi om Torsten, en helt vanlig medelålders man med fru och två tonårsbarn. När banken där Torsten arbetat i trettio år skär ner på personal så får han sparken. Torsten tänker nu bevisa att han är outhärlig på sin arbetsplats genom att fingera ett bankrån där han själv ska framstå som hjälte. Regi: Måns Herngren och Hannes Holm. I rollerna: Tomas von Brömssen, Ulla Skoog, Gösta Ekman, Jonas Ternstrand, Vanna Rosenberg, Jacob Ericksson m.fl. Speltid: 1 timme 23 minuter. Dramakomedi från 1995.

13.00 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.

Måndag 6 oktober

09.30 Stågympa

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

Tisdag 7 oktober

9.30–10.15 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.

Tisdag 7 oktober (forts.)

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, begränsat antal platser.

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

13.30 **“Vi möts i mallas sal” Träffpunkten live sänder från stadsbiblioteket.** Historieförfalskning som politiskt vapen med författaren Ola Larsmo. I en ny antologi om olika perspektiv på historieförfalskning lyfter Ola Larsmo tre exempel på hur beskrivningen av vad som har hänt kan skeva. Det blir ett samtal om historia, moral och det kollektiva minnet – och om varför det är viktigt att våga se på det förflutna med nya ögon.

Onsdag 8 oktober

09.30–12.00 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med. Obs ändrad tid.

09.30 Stationsträning med redskap

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. Inställt idag.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.30 **Träffpunkten flyttar ut: Utflykt till Hågadalen/Nåsten.** Vi tar oss ut i skogen och upptäcker mångfalden av svamp som finns så nära. Utflykt tillsammans med Träffpunkt Karl-Johan och Shanti från Upplandsstiftelsen. Upplandsstiftelsen bjuder på kaffe och kaka. Gångvägen är rullatorvänlig. Hitta dit: Vi tar buss nummer 2 och kliver av vid Kung Björns hög/Hågavägen. Hör med träffpunkten om mer exakt tid om du vill ha sällskap dit

Torsdag 9 oktober

13.30 Häng med på en promenad med start och stopp på träffpunkten där fika finns att köpa för den som vill.

Fredag 10 oktober

09.30 Tabata, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

10.30 Qigong inställd idag.

09.30–12.00 Öppen akvarell/målarstuga, ingen föranmälan, kom och byt erfarenheter med varandra ge utlopp för din kreativitet

13.00–14.30 Afternoon tea. Välkommen till en mysig eftermiddag med musikfrågesport och kaffe/te med scones och tillbehör! Kostnad: 50 kronor. Anmälan till Träffpunkten.

Fredag 10 oktober (forts.)

13.00 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.

Måndag 13 oktober

09.30–10.00 Stående gympa

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Vi testar sällskapsspelet Jenga (rasande tornet) tillsammans.

Tisdag 14 oktober

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

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

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, ett glädjefullt pass till sköna rytmer.

12.15–13.15 Linedance steg 2 med Volontär Annika, begränsat antal platser.

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

Onsdag 15 oktober

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

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.

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.

Torsdag 16 oktober

13.00 Andakt, Svenska kyrkan

13.30 Häng med på en promenad med start och stopp på träffpunkten där fika finns att köpa för den som vill.

Fredag 17 oktober

09.30 Tabata, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

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

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 Filmvisning: Billy Elliot. Handling: Billy Elliot är en varm berättelse om den 11-årige sonen till en kolgruvearbetare i norra England, vars liv förändras för alltid när han av misstag kliver in på mrs Wilkinsons balett-lektion istället för den vanliga boxningsträningen. *Mer info på nästa sidan.*

Fredag 17 oktober (forts)

Han uppslukas snart av dansen, och visar sig vara en riktig naturbegåvning. Hans dröm förändrar alla han kommer i kontakt med. Filmen nominerades till 13 BAFTA-utmärkelser. Speltid: 1 timme 50 minuter. Drama från år 2000.

13.00 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.

Måndag 20 oktober

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stående gympa

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Sällskapsspel, Med andra ord, ett roligt och kreativt spel.

Tisdag 21 oktober

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.

10.00–12.00 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.

12.15–13.15 Linedance steg 2 med Volontär Annika, begränsat antal platser.

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

Onsdag 22 oktober

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

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.

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.

Torsdag 23 oktober

13.30 Filmvisning: Optimisterna. Handling: Optimisterna är ett ovanligt volleybollag från Norge. Laget består av kvinnor mellan 66 och 98 år som har tränat tillsammans i 40 år. Nu börjar de tröttna på att bara träna och vill spela en riktig match. Det ryktas om ett svenskt herrlag där den äldste bara är 90 år. *Mer info nästa sida.*

Torsdag 23 oktober (forts.)

Krutgubbarna är med på noterna och för Optimisterna blir det en oförglömlig resa och en storslagen landskamp. Svensknorsk dokumentär från 2013. Speltid: 1 timme och 33 minuter.

Fredag 24 oktober

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

10.30 Qigong, en träning för kropp och sinne är inställd idag.

13.00 Nu är det dags för en välförtjänt paus i vår vandring till Mallorca så varför inte stanna till och njuta av solskenet, småplock och mingla runt.

13.00 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.

INSTÄLLT.

Måndag 27 oktober

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stående gympa

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30–15.00 IT-stöd. Få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till oss på Träffpunkten. Tillsammans lär vi oss mer om funktioner och sådant som underlättar vardagen i den digitala världen. Välkommen!

Tisdag 28 oktober

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

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.

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

12.15–13.15 Linedance steg 2 med Volontär Annika, begränsat antal platser.

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

Onsdag 29 oktober

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.30 Sittgympa, ett allsidigt gympapass med härlig musik.

13.30 Musikfrågesport, gissa artisten.

Torsdag 30 oktober

13.00 Promenad till Svamptorget där vi stannar till och fikar på Sätarbageriet.

Fredag 31 oktober

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

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 Filmvisning: Lena. Handling: När skådespelaren Lena Nyman går bort 2011 lämnar hon efter sig 17 papperskassar fulla med dagböcker. Hon var en av Sveriges största skådespelare och blev känd med Vilgot Sjömans kontroversiella Nyfiken-filmer på 60-talet. Genom dagböckerna kommer vi henne nära in på livet med allt vad det innebär av kärlek, arbete, teaterliv, skrivande, alkohol och kroppshets. Där finns också den skärpta och fyndiga politiska blick som gör henne så brinnande aktuell än i dag. Svensk dokumentär från 2021. Speltid: 1 timme 42 minuter.

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 **facebookside**:

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 8.30–15.00, torsdag 13.00–15.00.

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

traffpunktsenior.uppsala.se