



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

September 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

Måndag 2 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.15–14.15 Vi spelar Boule ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

Tisdag 3 september

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, så 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.

13.30–14.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

Onsdag 4 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.30 Stationsträning med redskap

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.00 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. OBS! Endast föranmälda deltagare.

13.15 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla stegkombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

Torsdag 5 september

14.00–14.30 Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 6 september

10.30 Yoga, mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning.

13.00 Filmvisning, **Sockerexperimentet**, året är 1948 och den unga Johanna bor på Vipeholms Sjukhus tillsammans med andra personer med funktionsnedsättningar. Hon blir blixtförälskad i Vilgot som också är intagen på samma anstalt och de inleder ett förhållande. Plötsligt vänds alla rutiner upp ner när de intagna utan sin vetskap blir en del i ett hemligt experiment som ska rädda den svenska tandhälsan. När Vilgot blir allt sjukare börjar Johanna misstänka att det kan ha med experimentet att göra. Filmen är inspirerad av verkliga händelser. Speltid 1 h och 31 minuter.

Måndag 9 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.15–14.15 Vi spelar Boule ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

Tisdag 10 september

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, så alla kan vara med.

12.00–13.00 Linedance fortsättning med volontär Annika.

13.30–14.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

Onsdag 11 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.30 Stationsträning med redskap

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Information från Folktandvården om munhälsa och tandvårdsstöd som vissa personer har rätt till. Välkommen.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. OBS! Endast föranmälda deltagare.

Torsdag 12 september

Träffpunkten är stängd på grund av utbildning för personalen.

Fredag 13 september

09.30–10.00 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

13.00 Musikfrågesport

Måndag 16 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa - tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik

13.15–14.15 Vi spelar Boule ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

Tisdag 17 september

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, så alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

Tisdag 17 september (forts.)

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

13.30 Livesänd föreläsning på träffpunkten. Det är svårt att samla ihop ett liv, men den folkkära mångsysslaren Lasse Åberg har gjort det på sitt finurliga sätt. I bildografin "Lasse Åberg – Samlade fragment ur ett spretigt liv" guidas vi genom åtta decennier ur Lasses händelserika liv via bilder.

Onsdag 18 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.30 Stationsträning med redskap

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.15 Zenba, en dansklass med härlig musik och enkla stegkombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. OBS! Endast föranmälda deltagare.

Torsdag 19 september

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 20 september

Seniorshopen besöker träffpunkten.

Modevisning 10.30 och sedan är shopen öppen till 15.00.

Vill du vara mannekäng, hör av dig till träffpunkten [018-727 69 30](tel:018-7276930).

Måndag 23 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

13.15–14.15 Vi spelar Boule ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

Tisdag 24 september

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

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

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

14.00–15.00 Seniorguide Uppsala kommun besöker träffpunkten för att presentera ett informationsmaterial som är riktad till seniora medborgare. Informationen berör bland annat kommunala stödinsatser, öppna verksamheter för seniorer, kontaktvägar till biståndshandläggare och säkerhet i vardagen.

Onsdag 25 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. OBS! Endast föranmälda deltagare.

13.15 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla stegkombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

Torsdag 26 september – Stängt på grund av utbildning.

10.00–15.00 **Seminarium om vardagsnära naturupplevelser för seniorer.** Följ med på en temadag på SLU i Ultuna om natur och hälsa med särskilt fokus på seniorer. Dagen bjuder på spännande föreläsningar, samtalspromenad i mindre grupper och framtidsspaning med forskare och politiker. **Anmäl dig** till din träffpunkt senast 16 september. Arrangörer: Upplandsstiftelsen och Centrum för naturvägledning, SLU, i samarbete med Träffpunkt 65+ i Uppsala kommun.

Fredag 27 september

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

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

13.00 Välkommen på en prateftermiddag med temat socker. Fika finns som vanligt att köpa.

Måndag 30 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.15–14.15 Vi spelar Boule ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

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 8.30–15.30, torsdag 13.00–15.30.

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

traffpunktsenior. uppsala.se