



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

September 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

Måndag 1 september

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

9.30 Samba canasta, ett roligt kortspel, kom och prova.

10.30 Sittgympa, ett allsidigt gympapass med härlig musik.

13.30 Musikfrågesport, gissa artisten.

Tisdag 2 september

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

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.

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

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

Onsdag 3 september

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

09.30 Samba canasta, ett roligt kortspel, kom och prova.

09.30–12.00 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, ett allsidigt gympapass med härlig 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.

13.00 Önskemusik, vilken är din favoritlåt? Kom och lyssna.

Torsdag 4 september

13.30 Promenad runt Eriksberg.

13.30 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 5 september

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

09.30 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 Veckans film, se anslag på träffpunkt eller ring och fråga om du vill veta vilken film det blir.

Fortsättning, se nästa sida

Fredag 5 september (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 8 september

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

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Pyssel på träffpunkten, ta med dig ditt eget projekt eller låt dig inspireras av det som finns hos oss till en kostnad av 25 kronor.

Tisdag 9 september

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 10 september

Seniorshopen besöker Träffpunkten. Modevisning 10.30, klädförsäljningen är öppen till 15.00 Välkomna.

Torsdag 11 september

13.30 Träffpunkten är öppen så kom och läs tidningen, ta en kaffe eller bara prata en stund.

Fredag 12 september

09.30 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition

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

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne.

13.00 Musikfrågesport.

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 15 september

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

Måndag 15 september (forts.)

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Gofika på träffpunkten, anmäl om du vill vara med senast fredag 12 september.

Tisdag 16 september

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

Onsdag 17 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

09.30–12.00 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.

13.00 Promenad till soldattorpet, ta med eget fika och sittunderlag.

Torsdag 18 september

13.00 Andakt, Svenska kyrkan

13.30 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 19 september

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 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 22 september

09.30 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.

Fortsättning, se nästa sida

Måndag 22 september (forts.)

13.30 "Vi möts i mallas sal" Träffpunkten live sänder från stadsbiblioteket - Hur klarar vi oss utan el? Hur kan du förbereda dig för att klara dig utan el i flera dagar? Tara Marf, energi- och klimatrådgivare i Uppsala län, berättar om hur elnätet fungerar och hur du kan påverkas vid ett längre strömavbrott

Tisdag 23 september

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

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

Onsdag 24 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

09.30–12.00 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.

13.30 Pyssel på träffpunkten, ta med dig något eget pyssel eller använd träffpunktens saker till en kostnad av 20 kronor.

Torsdag 25 september

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

Fredag 26 september

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, en träning för kropp och sinne. **INSTÄLLD**

13.00–15.00 Välkommen till ett möte över generationerna. Tillsammans med barnen på fritidsklubben spelar vi Push Pong, har en frågesport och fikar tillsammans. Anmäl till träffpunkten om ni vill vara med på telefonnummer 018-727 69 30.

Måndag 29 september

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

Fortsättning, se nästa sida

Måndag 29 september (forts.)

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

10.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Berättarcafé, vill du dela med dig av en historia eller bara luta dig tillbaka och lyssna, välkommen.

Tisdag 30 september

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 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

Välkomna!

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

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

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

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