

Senior

i Uppsala

Nr 2 – februari 2026

Träffa

kommunens
samtalscoacher

Seniorer testar

sporten Push-Pong

Möte med

fotbollstränaren
Peter Gerhardsson

Motion och gemenskap

Han fixar pizzakvällar och promenader

Man ska aldrig säga aldrig!

När vi står inför ett nytt år är det lätt att tänka på allt vi borde göra. Men kanske är det viktigaste att fråga: hur kan vi ta hand om oss själva, på riktigt? Hälsa handlar bland annat om att våga vara nyfiken; att våga. Kanske en kurs, en hobby, eller bara en annan väg på morgonpromenaden. Det håller både kroppen och hjärnan levande. Och det är aldrig för sent att börja.

Det här numret av tidningen har hälsa och aktivitet i fokus. Du får bland annat möta Olle som arrangerar promenader och pizzakvällar. Så möter du ett gäng seniorer som provar att spela Push-Pong på Träffpunkt Storgatan 11.

För mig personligen handlar hälsa och välmående om familj, djur och natur. Jag har alltid haft djur, hundar, katter och hästar och sen några år tillbaka har vi även hönor här hemma. Det är en frihet att gå ut på morgonen och hämta färska ägg. Det är också en frihet att ta den dagliga promenaden med hundarna i skogen i

den friska luften. Vinterbadare är jag inte, men man ska aldrig säga aldrig!

I Uppsala kommun finns många möjligheter till aktiviteter av olika slag. Jag hoppas att du blir inspirerad när du läser och att du tar del av någon aktivitet som erbjuds.

Vi har fått många fina kommentarer om tidningen. Och även en hel del frågor. Fortsätt gärna höra av dig. Vad vill du läsa om? Vad funderar du på? Dina tankar är viktiga för oss.

Trevlig läsning, nästa nummer kommer i maj!



Lenita Granlund,
direktör, vård- och
omsorgsförvaltningen

Foto: Add Light

Senior i Uppsala ges ut fyra gånger per år och skickas hem till alla som har fyllt 70 år.

Produktion kommunikationsavdelningen, Uppsala kommun

Ansvarig utgivare Caroline Blomberg Ohlström, avdelningschef

Kontakt

E-posta seniori uppsala@ uppsala.se
Ring 018-727 00 00

Tryck Åtta45

Webbplats www. uppsala.se/seniori uppsala





I detta nummer

- 4. Aktuellt**
Notiser och nyheter
- 6. Intervju**
Eldsjälen Olle Fredriksson
- 10. Träffpunkter 65+**
Generationsmöten på landsbygden
- 12. Seniorer testar**
Den nya sporten Push-Pong
- 14. Träffa**
Kommunens samtalscoacher
- 15. Smått och gott**
Notiser och nyheter
- 16. Möte med**
Peter Gerhardsson som håller sig ung med träning, musik och vänner

3 tips

Seniorfestivalen 26 augusti

I höstas fylldes Uppsala konsert och kongress av energi när tusentals besökare provade aktiviteter och lyssnade på inspirerande föreläsningar. Missa inte nästa tillfälle 26 augusti 2026.

Broadwaymusikal på Uppsala stadsteater

Lördag 28 mars är det premiär på Uppsala stadsteater för musikalen Bonnie & Clyde. Följ rånarparets kärlekshistoria, ett spirande uppror och en dramatisk flykt från lagen. Pensionärer får 10 procent rabatt på biljettpriset.

Senioronsdag på Fyrishov

Onsdagar 9.00–14.00 är det senioronsdag på Fyrishov. Du som har fyllt 65 år får halva priset på badentrén och betalar 50 kronor. Då ingår även ett virtuellt vatten-träningspass i äventyrsbadet 13.00–13.50, där du kan delta i vatten träning med musik och instruktioner.

Bli en trygg extra vuxen i skolan

Vill du bidra till trygghet och gemenskap i Uppsalas skolor? Som Senior i skolan finns du till för eleverna.

Ulla Pierrou är Senior i skolan en dag i veckan. Det innebär att hon är volontär på Gränbyskolan och följer med en lärare under dagen.

– Jag tycker att det är viktigt att vara en resurs i samhället som senior. Vi har så mycket att ge och massor av erfarenheter att dela med oss av, säger Ulla och fortsätter:

– När jag är på skolan lyssnar jag, samtalar och finns till för eleverna. De berättar om sin vardag och jag delar med mig av min. Att jag är i skolan skapar en länk mellan generationer, vilket jag upplever som mycket positivt.

Ulla känner att hennes närvaro i skolan gör skillnad eftersom hon har tid för att bara prata med eleverna.

– Jag kan förhoppningsvis vara en god lyssnare och göra skillnad för de elever som behöver en extra vuxen att prata med. Sen känner jag att de ungas energi smittar av sig på mig, så det är en vinn-vinn-situation, säger Ulla.



– Som Senior i skolan kan jag göra skillnad för elever som behöver en extra vuxen att prata med, säger Ulla Pierrou.

Bli volontär som
Senior i skolan du
med!

Anmäl dig på
webben:

[www.uppsala.se/
seniorer-i-skolan](http://www.uppsala.se/seniorer-i-skolan)



Du kan också anmäla
intresse genom att ringa
Uppsala kommuns växel:
018-727 00 00.

Du kan jobba under valet

Hösten 2026 är det dags för val till riksdag, kommun och region och nu söker vi dig som vill jobba som en av Uppsala kommuns 2 000 röstmottagare. Att jobba som röstmottagare är ett ansvarsfullt uppdrag där du ser till att demokratin fungerar. Samtidigt blir du en del av en social gemenskap och du tjänar lite extra pengar.

Du kan jobba som röstmottagare under

- förtidsröstningen 26 augusti–13 september
- valdagen och valnatten 13 september.

Ansök på webben om att jobba som röstmottagare:

www.uppsala.se/val2026.

Du behövs för att demokratin ska fungera!



60plus-mässa på Fyrishov 18–19 mars

Inspireras, lyssna på föredrag och testa olika aktiviteter på 60plus-mässan på Fyrishov 18–19 mars. Upptäck Uppsala kommuns verksamheter och få tips på hur du kan leva ett aktivt och tryggt liv efter du fyllt 60 år.

Läs mer på webben: www.60plusmassan.se

Så här fungerar qr-koder

Vi använder qr-koder för att hänvisa till olika webbsidor. Fota den med en smart telefon och klicka sen på den gula länken.

Har du inte tillgång till en smart telefon eller en dator med internet, men vill veta mer om Uppsala kommuns aktiviteter, kan du besöka Kontaktcenter i Stadshuset eller ringa dem: 018-727 00 00.

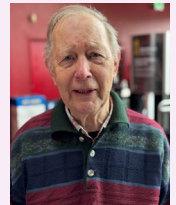


Vi frågar

Vad är det bästa med att bli äldre?

Anders Nordqvist

– Jag har större erfarenhet och så är det roligt med barn-barnen.



Marita Arnestrand

– Nu behöver jag till exempel inte bekymra mig över sömnen. Om jag inte kan sova på kvällen behöver jag inte gå upp tidigt nästa dag, utan kan själv planera vad jag vill göra den dagen.



Eva Wågberg

– Att få sova på morgonen och göra vad jag vill.



Ann-Marie Svedberg

– Att jag är frisk och att jag får vara mer ledig.



Intervju

Eldsjälen i Eriksberg är alltid i rörelse

Olle Fredriksson tar initiativ till motion och gemenskap för seniorer



Promenader, sociala pizzakvällar och utflykter – Olle Fredriksson ser till att gemenskap och rörelse alltid står på schemat för Eriksbergs seniorer.

Som friskvårds- och reseansvarig i PRO Eriksberg håller Olle Fredriksson, 81, promenadgrupper i Stadsskogen och Hågadalen varje måndag och fredag. En tisdag i månaden arrangerar han pizzakvällar på en lokal restaurang i Eriksberg. På fredagseftermiddagar deltar han i en grupp som kallbadar och på söndagar är han gruppleddare för havskajaker i Kanotsällskapet Ägir. Under året ordnar han även uppskattade utflykter och kryssningar för seniorer.

Tar du det aldrig lugnt?

– Jag har svårt att ta det lugnt. Så länge jag har hälsan, fortsätter jag. Men lördagar är jag bara hemma och en vecka på sommaren paddlar jag i Roslagen, lagar jag mat på triangakök och tittar på kryssningsfartygen som passerar min hemliga ö, berättar Olle.



Foto: Lilla produktionsbolaget

Olle är ursprungligen från Kalix, men har bott i Eriksberg i 30 år och är ett känt ansikte bland seniorer i området.

– Jag har blivit lite av en sambands-central och allt i allo. Många vet vem jag är och hör av sig när de behöver hjälp, berättar han.

Pizzakvällar en gång i månaden

Senior i Uppsala träffar Olle på en lokal restaurang i Eriksberg, där månadens populära pizzakväll för seniorer är i full gång. Ett 40-tal pensionärer har samlats för socialt umgänge över en bit mat och dryck.

– Jag brukar ha lite olika teman på pizzakvällarna. Ibland ordnar jag musik- underhållning och ibland frågesport. Ibland, som i dag, är det mer fokus på det sociala, säger Olle.



Pizzakvällar med socialt umgänge och underhållning

Promenadgrupper varje måndag och fredag

Varje måndag och fredag 10.00, står Olle vid macken i Eriksberg och möter upp seniorer som vill promenera tillsammans.

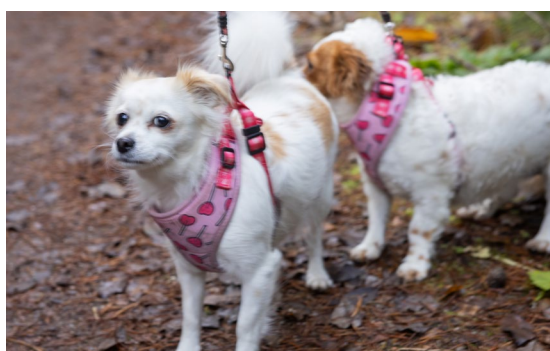
– Oftast är vi 10–15 deltagare. Alla ska kunna följa med och vid tillfällen när vi har deltagare som går med rollator, så delar vi upp oss och har en grupp för dem som går med stavar och en för dem som går med rollator. Möter vi någon som promenerar ensam, brukar jag alltid säga: ”du går åt fel håll”, och berättar om promenadgrupperna dit alla seniorer är välkomna, säger Olle.

Viktigt att hålla i gång

Olle har alltid motionerat och har ett stort friluftsintrasse. Han har gjort svenska klassikern, cyklat Sverigeloppet



Märta Wärn, Ulla Larsson, Olle Fredriksson, Sven Söderberg.



Haparanda-Ystad och många andra långlopp på cykel.

– Motion är en färskvara och det är viktigt att hålla i gång även när man är äldre. Kroppen klarar ofta mer än vad hjärnan säger och det är aldrig för sent att börja motionera. Men du måste såklart vara försiktig och lyssna på din kropps signaler, säger Olle.

Han har själv gjort många kirurgiska ingrepp och har knäprotes, men tar trots det trapporna varje dag till sin lägenhet på sjätte våningen och tränar dessutom på gym två gånger i veckan.

– Jag brukar säga att vaknar du på morgonen och inte har ont någonstans, då är du död, säger Olle och skrattar sitt smittande skratt.

Han berättar att promenadgruppens

Motion är en färskvara och det är viktigt att hålla i gång även när man är äldre. Kroppen klarar ofta mer än vad hjärnan säger.

äldsta deltagare från början hade svårt att gå.

– Nu går han snabbare än alla andra och vi brukar få säga åt honom att sakta ner.

Den äldsta deltagaren som Olle pratar om, är Sven Söderberg, 93, som även han deltar på torsdagens pizzakväll.

– När jag blev änkling ville jag komma ut och träffa folk och gick därför med i PRO. Nu går jag på pizzakvällarna en gång i månaden och promenerar med promenadgruppen två gånger i veckan. Jag har lärt känna många nya människor och jag har fått mycket bättre kondition och ork, berättar Sven.

”Han är toppen Olle”

”Gå försiktigt där i trappan nu!”, ”Vi ses på fredag!”, ”Vänta ska jag hjälpa dig ut genom dörren”. Framåt 18-tiden börjar besökarna på pizzakvällen droppa av och Olle hinner prata en stund med alla innan de går hem. Märta Wärn, 91, är en av dem.

– Jag har deltagit på pizzakvällarna och promenadgrupperna i flera år nu. Vi har blivit ett kärngäng som lärt känna varandra genom promenadgruppen. Han är toppen Olle! Alla aktiviteter han ordnar håller oss gamla på benen. Det behöver ju inte vara någon märkvärdig aktivitet. Att vi träffas är det viktiga, säger Märta. ■



**Promenad-
grupper**
måndagar och
fredagar



”Möten över generationer” startade 2024 för att skapa tillfällen att mötas över generationsgränserna.

Foto: Uppsala kommun

Möten som gör skillnad för unga och äldre

På Träffpunkten 65+ i Björklinge möts unga och äldre i projektet Möten över generationer. Här lär barn, ungdomar och seniorer känna varandra, utbyter erfarenheter och har roligt tillsammans.

Projektet Möten över generationer startade 2024 som en satsning på landsbygden för att skapa tillfällen att mötas över generationsgränserna. I dag deltar sex träffpunkter i och utanför Uppsala.

– För de äldre betyder mötet med ungdomar ofta mindre ensamhet och mer glädje i vardagen. För barnen blir det en chans att samarbeta och upptäcka hur mycket de kan lära av de äldre, säger Therese

Rowa, aktivitetshandledare och projektansvarig.

På Vattholmaskolan till exempel skriver elever i årskurs 5 brev till äldre. De berättar om sina liv och träffas för att prata om hur skolan såg ut förr.

– Många av de äldre blir så glada av att få ett riktigt brev i brevlådan. Det händer ju inte så ofta längre, säger Therese.

Även elever från Björklingeskolan har besökt Träffpunkten. De har fikar, spelat pingis och haft

frågesport om livet förr och nu. När seniorerna senare besökte skolan jämförde de undervisning då och nu och avslutade med sång; allt från moderna låtar till gamla psalmer.

– Till våren planeras fler nya möten. Bland annat ett samarbete med kyrkan i Björklinge där ännu fler unga och äldre ska få mötas. De här mötena skapar trygghet och gemenskap i hela bygden, avslutar Therese. ■



Hjördis, Bengt, Carina och Shioh-Lih.

Foto: Uppsala kommun

Push-Pong ger energi och skratt

Det är full aktivitet på Träffpunkt Storgatan 11. På övervåningen sitter ett femtontal äldre herrar djupt försjunkna i sina schackpartier, medan det i fiket på nedervåningen doftar nybryggt kaffe och samtalen avlöser varandra. Men i aulan en bit in i lokalen är stämningen en helt annan. Den är förväntansfull och lite pirrig.

På scenen står pingisbordet framme, nätet är uppspänt och

bollarna ligger redo. Tidningens nya seniorpatrull ska prova Push-Pong, en lekfull variant av pingis där bollen ska slås under nätet.

Dagens patrull består av Carina Edin 80, Hjördis Hymér 82, Bengt Öjdahl 89 och Shioh-Lih Wu 69. Det är första gången de träffas, men skrattet kommer snabbt när de samlas runt bordet.

– Nu kör vi i gång, ropar hälsopedagogen Maria Stridbäck,

Det är ett perfekt sätt att utmana sina barnbarn.

som ska guida oss.

Carina tar säkert upp racketen och slår i väg första slaget.

– Du kan inte döma ut någonting innan du har testat. Det är ju först när du har testat

Jag tycker att Push-Pong är väldigt roligt! Det innehåller både fart och glädje.

som du vet om det är kul eller inte, säger Carina.

Redan efter några minuter sitter rörelserna för Carina och Maria som snart lyckas nå över 300 slag tillsammans. Dags för nästa runda och då är det Hjördis och Shiow-Lih som ska spela tillsammans. När Hjördis börjar spela skrattar hon till åt tempot.

– Jag känner direkt att jag måste koncentrera mig. Det går fort nu.

Shiow-Lih som står på andra sidan bordet har fördelen av att ha provat Push-Pong en gång tidigare. Hon drar snabbt upp tempot.

– Jag tycker att Push-Pong är väldigt roligt! Det innehåller både fart och glädje. Och det är så kul att vi alla kan spela tillsammans, säger Shiow-Lih.

Bengt och Carina möts i nästa match. När Bengt slagit några bollar lyser han upp.

– Det här var kul! Du får röra på dig och samtidigt ha roligt. Och allt som är positivt, det behöver vi i den här åldern. Alltså vi som har fyllt 25 år, säger han och skrattar.

Nya möten och mycket skratt på träffpunkten

För Bengt har träffpunkterna i Uppsala blivit en viktig del av vardagen. Han berättar om tiden

efter att hans fru, hans livskamrat i över 70 år, gick bort.

– Det blev så väldigt tomt. Då gick jag hit till träffpunkten och det har varit fantastiskt. Jag blev väl mottagen och gick från ensamhet till att jag hade människor som jag kunde umgås med.

Spelet fortsätter, tempot höjs och bollarna far under nätet. Det skrattas, peppas och skojas.

– Jag tycker att det ska gå lite fort, säger Hjördis när hon andas ut mellan slagen.

– Det är ett perfekt sätt att utmana sina barnbarn, fyller Carina i.

När racketarna läggs undan är stämningen fortfarande hög. Push-Pong blev en stund av rörelse och skratt, och mod att våga prova något nytt. Men framför allt blev det tid tillsammans och just gemenskapen på träffpunkterna runt om i Uppsala är något som alla fyra i seniorpatrullen lyfter.

När isvak nämns som nästa test brister Carina ut i skratt.

– Jag tror att jag är sjuk den dagen, säger hon.

Push-Pong blev en varm och träffsäker start för seniorpatrullen. Och redan nu spekulerar de om vad som väntar att testa i nästa nummer. ■

Betyg och motivering

Hjördis: 5

– Det är spännande och roligt. Sen gillar jag att det passar alla.



Shiow-Lih: 5

– Jag tycker om när det går lite fort och att det händer något. Jag skulle absolut rekommendera det.



Carina: 4

– Det här gillar jag. Eftersom du ska nå målet tillsammans och samarbeta, skulle det här vara kul att göra med barnbarnen.



Bengt: 3

– Kul att både få röra på mig och att få skratta mycket.



Fakta

Push-Pong är en variant av pingis där du slår bollen under nätet i stället för över. Spelet är enkelt att komma i gång med och passar både nybörjare och vana spelare. Push-Pong finns på flera träffpunkter i Uppsala.



Varma samtal som gör skillnad

Vill du hitta nya vänner och vara en del av ett större sammanhang? Då kan du få tips, råd och stöd från en samtalscoach.

Du som har fyllt 65 år och vill få stöd i att öka dina sociala kontakter, kan få gratis hjälp från Uppsala kommun genom hälsosamtal. Då pratar du med en samtalscoach om hur du mår, din sociala situation och vad som känns meningsfullt för dig. Du får även information om aktiviteter och sammanhang som kan bidra till att du hittar en gemenskap med andra.

– Samtalen är helt kravlösa och sker på en plats där du känner dig trygg. Vi tar oss tid att lyssna och kan ses flera gånger om du vill, berättar samtalscoachen Daniel Hawkins.

”Jag gillar att resa och testa saker men vill göra det tillsammans med andra. När jag pratade med Pelle i ett hälsosamtal föreslog han att jag skulle kontakta föreningen Aktiva seniorer. De hade ett möte veckan därpå för nya medlemmar. De var mycket

Samtalen är helt kravlösa.

yngre än jag hade trott, och så aktiva! Perfekt för mig så dit ska jag gå tillbaka”.

Så säger en senior som kontaktade samtalscoach Pelle Kullberg.

– Jag pratar med personer som har vitt skilda behov och önskningar. Vissa vill ha tips på saker att göra, men jag har också följt med några till seniorlunchen i Gottsundaskolans matsal där vi har volontärer och medarbetare på måndagar, säger Pelle.

Små samtal har stor betydelse

En del som kontaktar samtalscoacherna behöver bara att någon lyssnar och ger några tips.

– En kvinna sa att det kändes lyxigt att jag lyssnade på henne.



Foto: Uppsala kommun

Hon hade haft det tufft i sin nya hemstad, men orkade inte träffa nya personer. Jag gav några tips, både på saker som hon kunde göra hemma och några aktiviteter nära där hon bor. Efter att vi hade pratat ville hon ha en kram, så det var ett av många bra samtal, berättar samtalscoachen Johanna Tagesson. ■

Så bokar du ett hälsosamtal

Fyll i intresseformuläret på webben:

www.uppsala.se/halsosamtal



Du kan också ringa eller e-posta samtalscoacherna:

Telefon: 018-727 07 80

E-post: projekthalsosamtal@upsala.se

Besök slottshistoriska

Uppsalas nyaste museum

Lär dig mer om slottets och stadens historia på museet Uppsala slottshistoriska som ligger i slottet, ingång B. Här finns minnen, föremål och berättelser från 1500-talet till nutid. Museet är tillgänglighetsanpassat och har gratis inträde. Välkommen!



Foto: Johan Wahlgren

Empati+Energi=sommarjobb

Har du tid över i sommar? Jobba inom vård och omsorg när många har semester. Din omtanke och livserfarenhet gör stor skillnad för personer som behöver stöd i vardagen.

Läs mer och ansök på

www.uppsala.se/sommarjobb
[vard-omsorg](http://www.uppsala.se/vard-omsorg)



Vad vill du läsa om?

Vi vill gärna veta vad du tycker om den här tidningen och få tips på saker du vill läsa om. Alla tips är välkomna!

Telefon: 018-727 00 00

E-post:

senioriupsala@upsala.se



Foto: Johnér.se

110

dagar mellan 1 mars och 19 juni. Det vill säga fram till midsommarafton. Dags att börja räkna ner!

26 548

tulpanlökar har Uppsala kommun planterat under hösten. De dyker upp under våren på lite olika platser. Bland annat längs med gågatan, vid Uppsala resecentrum och på Stora torget. Så håll utkik, snart är våren här!

430 767

meter gång- och cykelvägar finns i Uppsala kommun. När det har snöat, prioriterar Uppsala kommun att snöröja de gång- och cykelvägar som används mest. De ska vara snöröjda inom fem timmar från det att Uppsala kommun har fattat beslut om att det ska utföras. Fastighetsägare ansvarar för att snöröja trottoaren utanför sitt hus.



Möte med

Hallå där,



Peter Gerhardtsson, Uppsalabon som tränade damlandslaget men som inte har lagt skorna på hyllan efter att ha slutat.

Jag växte upp i Tunabackar men spelade fotboll i Eriksberg. Som sjuåring mötte jag barn från andra stadsdelar och det var stora upplevelser!

Jag och min barndomsvän fick vårt första jobb: att sälja läsk på bingo i Sunnersta. Det gav tre kronor i lön och vi fick spela bingo gratis. Han är fortfarande en av mina närmaste vänner.

Träning håller mig ung

Jag känner mig både som senior och inte. Jag försöker att hålla mig i fysisk form bland annat genom intervallöppning och promenader. Jag återupplever gamla minnen genom att gå i min barndoms område; Sköldungagatan, Tunaberg (där det tidigare låg ett "spökhuss") och gärna Röbo friluftsområde ända bort till Gamla Uppsala.

Musiken är en viktig del av mitt liv

Musik är en viktig del i att jag mår bra. Jag har 2 452 vinylskivor och byter ut konvolut på väggen för variation. Uppsalas musikscen är fantastisk och Katalin är ett favoritställe. En gång såg jag också Thåström spela triangel på Fasching i Stockholm, en upplevelse jag aldrig hade kunnat föreställa mig som ung.

Mina bästa tips för att hålla sig frisk längre är att satsa på att göra små saker. Läs en bok, ringa en vän, ta en fika och promenera på trevliga platser. Det är viktigt att ladda batterierna även som senior! ■



Foto: Privat

Fakta om Peter

Namn: Peter Gerhardtsson

Ålder: 66 år

Uppväxt i: Tunabackar

Yrke: fotbollstränare, senast åtta år med landslaget för damer

Tidigare karriär: spelade i bland annat Uppsala IF och Hammarby och tränade till exempel Bältinge damfotboll och BK Häcken

Smultronställe: Ängskär där hans föräldrar hade ett sommarställe

Musikminnen från ungdomen: fritidsgården Hornet på Svartbäcksgatan och Sven-Ingvars på Liljekonvaljeholmen

