



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

April 2026

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

Onsdag 1 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning, övningar på golv och stående.

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.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

13.00 Välkommen till en **stunds harmoni**. Kom och koppla av med **mandalamålning** – en rofylld aktivitet där vi färglägger vackra mönster i egen takt. Ingen vana krävs, bara lusten att sitta ner i lugn och ro tillsammans med andra."

Torsdag 2 april

12.00 Välkommen till ett litet påskfirande. Det kommer att finnas smörgås med ägg och sill, godbit och dryck, kostnad 40 kronor, anmälan senast 30 mars. Begränsat antal platser.

Fredag 3 april – Långfredag

Träffpunkten är stängd idag.

Måndag 6 april – Annandag påsk

Träffpunkten är stängd idag. Välkommen imorgon tisdag

Tisdag 7 april

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.

10.45–11.30 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.

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

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

13.30 It stöd. Vi tittar närmare på bibliotekets app Biblio där det finns möjlighet att låna e-ljudböcker och e-böcker.

Onsdag 8 april

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

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.

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

Onsdag 8 april (forts.)

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

13.00 Pyssel på träffpunkten. Ta med eget pyssel eller använd det som finns hos oss till en liten kostnad.

Torsdag 9 april**Träffpunkten stängd på grund av utbildning****Fredag 10 april**

09.30 Core och styrka – övningar som utförs mestadels på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

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 genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.00 Allsång – en stund av sång, glädje och gemenskap utan krav.

Måndag 13 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 14 april

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 samtal

10.45–11.30 Zenba en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Onsdag 15 april

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

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

Onsdag 15 april (forts.)

14.00 Promenad till Soldattorpet, ta gärna med en fika så sitter vi ned en stund och pratar.

Torsdag 16 april

13.00 Hälsoföreläsning kost. Föreläsningen handlar om vitaminer, mineraler och antioxidanter, och fördjupar sig i deras positiva påverkan på människokroppen.

Fredag 17 mars

09.30 Core och styrka – övningar som utförs mestadels på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

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

10.30 Qigong, träning för kropp och sinne

13.00 **"Nexus besöker Träffpunkt Eriksberg"** för att informera kring våld i nära relation. Nexus är en stödverksamhet för dig som blir utsatt för hot eller våld av någon närstående. De kommer för att berätta om sin verksamhet och vilket stöd de kan ge."

Måndag 20 april

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

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

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

13.00 Promenad ut i Hågadalen, beskådning av vårblommorna.

Tisdag 21 april

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.

10.45–11.30 Zenba en dans med lätta koreografier till sköna rytmer. Alla som gillar dans kan vara med.

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

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Observera tiden.

13.30 IT-stöd. Vi går igenom hur du kan lyssna på klassisk musik via biblioteket.

Onsdag 22 april

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

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

Onsdag 22 april (forts.)

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.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal. Att inte förlora sig själv.** Lena Kihlander, överläkare på Akademiska sjukhuset och senior professor i geriatrik delar insikter om livet med Alzheimer, Lewybody-sjukdom och frontallobsdemens. Utifrån sin bok *Hjältarna på Mistelön* reflekterar hon över identitet, relationer och hur vi kan bevara värdighet när minnet sviker. Föreläsningen är i Mallas sal, stadsbiblioteket men kan även ses på Träffpunkt 65+ och om man vill hemma genom att skanna QR-koden på anslaget.

13.30 Yoga med inslag av mindfulness.

Torsdag 23 april

13.00 Hälsoföreläsning kost. Föreläsningen handlar om antiinflammatorisk kost, och om dess positiva effekter på förebyggande och behandling av sjukdom.

Fredag 24 april

09.30 Core och styrka – övningar som utförs mestadels på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

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 genom att lyssna. Fika finns att köpa.

Måndag 27 april

09.30–10.00 Stående gympa

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

12.30–14.30 Akvarellmålning med Isabell. Gruppen är fulltalig.

Tisdag 28 april

9.30–10.15 Lekfull balansträning.

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 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.

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

12.15–13.15 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Onsdag 29 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik, träningsband används under passet.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

Torsdag 30 april

13.00 Valborgsfika med frågesport i vårens tecken. Anmälan senast 27 mars.

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://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/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](tel:018-7276930) / [018-727 69 56](tel:018-7276956)

E-post: traffpunkteriksberg@upsala.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