



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Maj 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

Fredag 1 maj

Idag är det första maj och träffpunkten är stängd, välkommen åter på måndag.

Måndag 4 maj

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 5 maj

Idag är det **Seniorernas dag**.

10.00 Idag flyttar balansträningen ut och vi erbjuder lite annan rolig träning och en tipspromenad. Vi samlas 9.30 utanför träffpunktens entré och går tillsammans till lilla grusplanen bakom skolan. Vid dåligt väder är vi inomhus.

13.00 **Akvarell workshop med Elisabeth**, välkommen att prova på både som nybörjare och du som målat tidigare. Hantverksgruppen finns på plats för att visa upp sina alster och det finns möjlighet att prova på. Vi bjuder på fika så långt det räcker under dagen.

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

12.00–13.00 Linedance steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Observera tiden.

13.30 Kostinformation för ett ökat välmående med David, goda hälsosamma snacks kommer att kunna provsmakas.

Onsdag 6 maj

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.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

13.00 **Välkommen till en Kreativt stund med Mandalamålning & Pyssel.**

Torsdag 7 maj

13.00 Träffpunkten är öppen välkommen in och läs tidningen, ta en kopp kaffe och umgås en stund.

13.00 Promenad till soldattorpet, där vi stannar till och filosoferar en stund. Ta gärna med dig fika om du vill.

13.00 Andakt, Svenska kyrkan

Fredag 8 maj

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 Filmvisning, fråga på träffpunkten eller se anslag om vilken film som kommer att visas.

Måndag 11 maj

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 12 maj

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 samspråk

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 13 maj

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

13.00 Promenad

Torsdag 14 maj

Kristi himmelfärdsdag, träffpunkten är stängd idag, välkommen imorgon.

Fredag 15 maj

Core och styrka, Öppen akvarell, qigong och Oss män emellan är inställda idag.

10.30 **Utflykt till Gamla Uppsala**, ta med matsäck annars finns det en lunchrestaurang på plats. Välj sedan att promenera bland högarna i grupp eller att besöka museet. För den som vill ha sällskap så går bussen från Västertorg 10.36.

Måndag 18 maj

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 19 maj

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.

13.30 Hälsöföreläsning: "Kroppskontakt" baserat på Karin Magnussons bok. Föreläsningen handlar om tre grundpelare: hur vi reglerar stressnivåer, hur vi ser på oss själva, och hur vi sedan lägger upp en kostplan för att leva hälsosamt.

Onsdag 20 maj

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.

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.

13.45–15.45 Civilförsvaret bjuder genom SPF in både medlemmar och besökare på träffpunkt Eriksberg till en utbildning i hemberedskap. Vi får lära oss hur vi hanterar en kris och hur vi överlever om kriget kommer. Senior instruktör Eric Knutsson.

Torsdag 21 maj

13.00 Träffpunkten är öppen välkommen in och läs tidningen, ta en kopp kaffe och umgås en stund.

13.30 Vi spelar boule på boulebanan vid Granitvägen 5 och 6. Vi träffas vid träffpunktens entré och går dit tillsammans.

Fredag 22 maj

Core och styrka, Qigong och träning för kropp och sinne är inställda idag.

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

10.00–15.00 **Loppis på träffpunkten.** Om du vill vara med och sälja dina skatter, ring [018-727 69 30](tel:018-7276930) och boka ett bord.

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 25 maj

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 26 maj

09.30–10.15 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 är inställd idag.**

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.

Onsdag 27 maj

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.

13.30 Promenad till kolonilotterna och titta på alla fina odlingar.

Torsdag 28 maj

13.00–14.00 Andakt svenska kyrkan

13.30–14.30 Vi möts i Mallas sal, SKYDDA DIN TRÄDGÅRD. Vårt förändrade klimat påverkar hur vi måste ta hand om våra trädgårdar. Maj-Lis Pettersson berättar om hur man skyddar sväter mot alla nya samt

välkända skadegörare med både direkta och förebyggande åtgärder. Maj-Lis Pettersson är hortonom och vätskyddsexpert och känd som trädgårdsexperten i Odlas med P1. 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.

Fredag 29 maj

10.00–14.00 **Seniorshop besöker träffpunkten.** Välkommen att shoppa kläder.

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.

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 startside](#) 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