



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Augusti 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

Måndag 3 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

Tisdag 4 augusti

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in till oss och språkas över en kopp kaffe.

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

10.15 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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

Onsdag 5 augusti

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

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

Torsdag 6 augusti

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

13.00 Promenad i närområdet.

Fredag 7 augusti

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 föränmälan, kom och ge utlopp för din kreativitet.

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, se anslag på träffpunkten eller ring och fråga efter vilken film vi visar [018-727 69 30](tel:018-7276930).

Måndag 10 augusti

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

Tisdag 11 augusti

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

Tisdag 11 augusti (forts.)

10.00–11.30 Tisdagsfika, välkommen in på en stunds trevligt samspråk

10.15 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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

Onsdag 12 augusti

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 Musikfrågesport, fika finns att köpa.

Torsdag 13 augusti

13.00 Föreläsning Stress. Föreläsningen handlar om vad stress är, vilka funktioner den fyller, hur den påverkar våra kroppar och hur vi kan behandla den. Vi avslutar med ett frågequiz.

13.00 Pratpromenad i närområdet, vi sätter oss ner på något fint ställe och tar en fika.

Fredag 14 maj

09.30 Core och styrka,

10.30 Qigong, träning för både kropp och sinne.

13.00 Filmvisning, se anslag på träffpunkten eller ring och fråga efter vilken film vi visar [018-727 69 30](tel:018-7276930).

Måndag 17 augusti

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.

12.00–15.00 Kreativ akvarell (jämn veckor). Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 18 augusti

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.

10.15 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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

Tisdag 18 augusti (forts.)

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

Onsdag 19 augusti

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.

13.00 Pratpromenad i närområdet, vi sätter oss ner på något fint ställe och tar en fika.

Torsdag 20 augusti

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 21 augusti

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 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, se anslag på träffpunkten eller ring och fråga efter vilken film vi visar. [018-727 69 30](tel:018-7276930).

Måndag 24 augusti

09.30–10.00 Stående gympa

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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

12.00–15.00 Kreativ akvarell (ojämna veckor) Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 25 augusti

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

10.15 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

Tisdag 25 augusti (forts.)

10.45–11.30 Zenba

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.

Onsdag 26 augusti

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.30–11.15 Sittgympa. **Inställt idag**, välkommen till seniorfestivalen.

10.00–16.00 Seniorfestival på 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. Hoppas vi ses där!

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

Torsdag 27 augusti

13.00 Föreläsning fysisk aktivitet. Föreläsningen handlar om fysisk aktivitet riktat mot seniorer, vilka hälsovinster den bringar och vilka olika former som finns. Vi avslutar med ett frågequiz.

Fredag 28 augusti

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 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 Afternoon tea, anmälan senast måndag 26 augusti. Kostnad 60 kronor.

Måndag 31 augusti

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

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

10.00 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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

12.00–15.00 Kreativ akvarell (jämna veckor) Obs anmälan till vuxenskolan.

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 / 018-727 69 56**

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.upsala.se