



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Juli 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 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

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

Torsdag 2 juli

13.00 Träffpunkten är öppen. Välkommen in på en kopp kaffe.

13.00 Vi promenerar bort till kolonilotterna intill Eriksbergsvägen, för att beskåda odlingarna. Vi samlas uppe på Träffpunkten.

Fredag 3 juli

13.00 **God fika inför att träffpunkten stänger för semester i två veckor.**

Anmäl dig senast onsdag 1 juli.

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.

Träffpunkten är stängd vecka 28–29 (6–17 juli).

Öppnar åter 20 juli.

Måndag 20 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa med Maja

13.00 Promenad till Soldattorpet, ta gärna med kaffe så sitter vi ned en stund.

Tisdag 21 juli

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 22 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.30 Stationsträning med Samuel

13.00 Frågesport i historiskt tema med Samuel. Kom och briljera med dina kunskaper eller lär dig något nytt. Vi går till Orstenens innergård, vid dåligt väder är vi inne på träffpunkten.

Torsdag 23 juli

13.00 Fikastund med tema stickning och vävning med Maja.

Fredag 24 juli

09.30 Stågympa med Maja

Fredag 31 juli (forts.)

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 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa med Maja

13.00 Vi tar med oss Boule utrustning och går till Boulebanan på andra sidan vägen.

Tisdag 28 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

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

Onsdag 29 juli

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.30 Sittgympa med Omed

13.00 Önskemusik. Kom och önska dina favoritlåtar över en kopp kaffe.

Torsdag 30 juli

13.00 Fikastund med tema stickning och vävning med Maja.

Fredag 31 juli

09.30 Stågympa med Maja

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!

Kommande aktivitet

Onsdag 26 Augusti**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!

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 **facebook**sida:

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.

traffpunktsejor.upsala.se