



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Juni 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 1 juni

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 Utställning av akvarellgruppen ”DEN MAGISKA NATUREN, VÅREN”. Välkommen att beskåda utställningen och mingla omkring.

Tisdag 2 juni

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

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. Sista tillfället för terminen.

Onsdag 3 juni

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. Vi tar med oss yogamattor och utför yogan utomhus, bredvid Eriksbergsskolan. Vi möts i träffpunktens entré.

Torsdag 4 juni

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.

Fredag 5 juni

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.

Fredag 5 juni (forts.)

13.00–15.00 **ULVIS** håller mobil- och datorstudiecirkel på träffpunkt Eriksberg. Har du problem eller andra funderingar om din mobil och surfplatta så passa på och kom och få hjälp med detta. Välkommen!

Måndag 8 juni

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 Vi spelar boule vid banan på Granitvägen, mellan husen 6–8.

Vi träffas vid träffpunktens entré och går tillsammans dit.

Tisdag 9 juni

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

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.

12.30–16.00 **SKAPARSTUND I stadsträdgården! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap** – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsträdgården.

Kom och sticka, tälj, virka eller brodera. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Ta med dryck och solskydd samt kanske egen fika. Lunch eller fika finns även satt köpa i närheten. Vill du ha sällskap dit så hör av dig till träffpunkten, [018-727 69 30](tel:018-727-69-30) så åker vi tillsammans.

Onsdag 10 juni

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

09.30–12.00 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 Utflykt till Botaniska trädgården. Vi går runt och beskådar växterna och besöker sedan café Victoria. Anmäl intresse till Träffpunkten om du vill följa med. Gemensam buss går från Västertorg kl 13:06.

Torsdag 11 juni

Träffpunkten är öppen, välkommen in.

13.00 Hälsöföreläsning om blodsocker. Föreläsningen handlar om matens påverkan på vårt blodsocker, hur vi kan äta för att hålla blodsockret i balans, samt vilka risker det finns med ett högt blodsocker.

Fredag 12 juni

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 15 juni

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.

13.00 Vi spelar boule vid banan på Granitvägen, mellan husen 6–8.

Vi träffas vid träffpunktens entré och går tillsammans dit.

Tisdag 16 juni

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.

10.45–11.30 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 17 juni

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. Vi tar med oss yogamattor och utför yogan utomhus, bredvid Eriksbergsskolan. Vi möts i träffpunktens entré.

Torsdag 18 juni

13.00 Midsommarfest på innergården bakom träffpunktens. Välkommen till sommarfika med sång och musik. Anmälan senast 15 juni till träffpunkten [018-727 69 30](tel:018-7276930).

Fredag 19 juni

Idag är det midsommarafton och träffpunkten håller stängt, välkommen åter på måndag.

Måndag 22 juni

09.30–10.00 Stående gympa

09.30–12.00 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 **Vi besöker ett av Uppsalas smultronställen.** Upptäck Upplands natur på Biotopia. Våra fem dioramor visar djur i olika naturmiljöer. Här kan du lyssna på en nattlig tur till Uggleskogen eller flyttfåglarnas berättelse om var de tillbringat vintern. På nedervåningen finns en upptäckarmiljö med bland annat ett akvarium, bibliotek och ett labb där du kan undersöka saker i förstoring. Gemensam buss går från Västertorg kl.13.06.

Tisdag 23 juni

09.30–10.15 Lekfull balansträning.

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.

13.00 **Tipspromenad i närområdet.** Vinst utlovas till den som vinner.

Onsdag 24 juni

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. Vi tar med oss yogamattor och utför yogan utomhus, bredvid Eriksbergsskolan. Vi möts i träffpunktens entré.

Torsdag 25 juni

Träffpunkten är öppen, välkommen in.

13.00 Hälsoföreläsning om sömn. Föreläsningen handlar om sömnens betydelse för vår hälsa och vårt välmående, kostens koppling till sömn, samt hur vi påverkas av för lite sömn.

Fredag 26 juni

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

Fredag 26 juni (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 29 juni

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.

13.00 Vi spelar boule vid banan på Granitvägen, mellan husen 6 – 8.

Vi träffas vid träffpunktens entré och går tillsammans dit.

Tisdag 30 juni

09.30–10.15 Lekfull balansträning.

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

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.

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 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.upsala.se



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+