



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

November 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 2 november

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.00 Pingis på träffpunkten, kom och spela med oss.

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

13.30–14.00 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

Observera ny tid.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 3 november

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 till glada rytmer där alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika

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

Onsdag 4 november

Stationsträning, kortspel, skapa och återbruka, sittgympa, yoga är **inställt idag.**

11.30 **Besök på Biotopia.** Ett föredrag kommer att hållas som handlar om vinterfåglar och fågelmatning. Vi kommer titta närmare på vad man ska tänka på när man matar våra vinterfåglar, och vilka fåglar det är som kommer till våra fågelbord. Vill du ha lunch erbjuder Café SystraMi lunch för 125 kr! **Gemensam buss går från Västertorg kl. 10.20.** Anmäl intresse senast **klockan 12 måndagen 2 november.**

Torsdag 5 november

13.30 Ny på träffpunkten? Är du nyfiken på träffpunkten så passa på att komma in till oss så berättar vi om vår verksamhet. Vi bjuder på en kopp kaffe eller te.

Fredag 6 november

09.30 Core och styrka. Övningar på matta som aktiverar olika delar av core muskulaturen.

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

10.45 Qigong, träning för både 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. Fika finns att köpa.

13.00 Filmvisning, se aktuell film på anslag vid Träffpunkten.

Måndag 9 november

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

Måndag 9 november (forts.)

10.00 Pingis på träffpunkten, kom och spela med oss.

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

13.30–14.00 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

Observera ny tid.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 10 november

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 samtal.

10.45–11.30 Zenba, en dans till glada rytmer där alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika

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

Onsdag 11 november

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. Det finns en symaskin på träffpunkten som ni kan använda.

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

12.45 Yoga med inslag av mindfulness

Torsdag 12 november

13.00 Föreläsning om hur kosten och andra faktorer påverkar vår kroppsvikt. Hur kan vi behålla en sund kroppsvikt och därigenom öka vårt välmående?

13.30 Ny på träffpunkten? Är du nyfiken på träffpunkten så passa på att komma in till oss så berättar vi om vår verksamhet. Vi bjuder på en kopp kaffe eller te.

Fredag 13 november

09.30 Core och styrka. Övningar på matta som aktiverar olika delar av core muskulaturen.

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

10.45 Qigong, träning för både 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. Fika finns att köpa.

13.00 Filmvisning, se aktuell film på anslag vid Träffpunkten.

Måndag 16 november

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.00 Pingis på träffpunkten, kom och spela med oss.

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

13.30–14.00 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

Observera ny tid.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 17 november

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 sampråk.

10.45–11.30 Zenba. **INSTÄLLT**

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika

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

13.30 Vi möts i Mallas sal. Lena Sohl berättar om sin Augustpris-nominerade bok "Tvätten", som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon även in sin egen familjehistoria – om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reaktkläder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet. Föreläsningen är i **Mallas sal**, på stadsbiblioteket men kan även ses på **Träffpunkt 65+**.

Onsdag 18 november

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. Det finns en symaskin på träffpunkten som ni kan använda.

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

12.45 Yoga med inslag av mindfulness

Torsdag 19 november

13.30 Ny på träffpunkten? Är du nyfiken på träffpunkten så passa på att komma in till oss så berättar vi om vår verksamhet. Vi bjuder på en kopp kaffe eller te.

Fredag 20 november

09.30 Core och styrka. Övningar på matta som aktiverar olika delar av core muskulaturen.

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

10.45 Qigong, träning för både kropp och sinne.

Fredag 20 november (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. Fika finns att köpa.

13.00 Filmvisning, se aktuell film på anslag vid Träffpunkten.

Måndag 23 november

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.00 Pingis på träffpunkten, kom och spela med oss.

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

13.30–14.00 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

Observera ny tid.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 24 november

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 samtal.

10.45 Zenba, en dans till glada rytmer där alla kan vara med.

12.15–13.15 Linedance steg 2 med volontär Annika

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

Onsdag 25 november

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. Det finns en symaskin på träffpunkten som ni kan använda.

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

12.45 Yoga med inslag av mindfulness

Torsdag 26 november

13.00 Andakt med svenska kyrkan

13.00 Föreläsning om fysisk aktivitet vid hjärtsvikt. Vad säger forskningen om hur vi bör träna vid hjärt- och kärlsjukdom, så som hjärtsvikt?

13.30 Ny på träffpunkten? Är du nyfiken på träffpunkten så passa på att komma in till oss. Vi bjuder på en kopp kaffe eller te.

Fredag 27 november

10.00–14.30 **Välkommen på loppis** i träffpunktens aula. Vill du boka ett bord, ring [018-727 69 30](tel:018-7276930) så hjälper vi dig med det.

Fredag 27 november (forts.)

09.30 Core och styrka. Övningar på matta som aktiverar olika delar av core muskulaturen. **Inställt idag.**

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

10.45 Qigong, träning för både kropp och sinne. **Inställt idag.**

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. Fika finns att köpa.

13.00 **Adventsfika på träffpunkten**, kaffe, lussebulle, pepparkaka och glögg, **kostnad 30 kronor**. Anmäl till träffpunkten [018-727 69 30](tel:018-7276930) om du vill komma senast onsdag 25 november.

Måndag 30 november

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.00 Stående gympa

10.00 Pingis på träffpunkten, kom och spela med oss.

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

13.30–14.00 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

Observera ny tid.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. 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 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](tel:018-7276930) / [018-727 69 56](tel:018-7276956)

E-post: traffpunkteriksberg@uppsala.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.