



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Oktober 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

Resa i fantasin

Under oktober månad hjälps vi åt att samla steg för att ta oss hela vägen ner till Grekland och staden Thessaloniki. Förutom promenader omvandlas olika aktiviteter till olika antal steg. Alla kan vara med... **Mer info finns på träffpunkten. Väl framme vid målet firar vi på träffpunkten med en fest i grekiskt tema.**

Torsdag 1 oktober

13.00 **Promenad till Sättrabagaren där vi tar en fikapaus innan vi går tillbaka till träffpunkten.** Känns sträckan för lång går det bra att ta bussen. Buss nummer 2 går till Täljstenen, ta sedan buss nummer 7 mot Gottsunda.

Fredag 2 oktober

09.30 Core och styrka

10.10 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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. En del pratar och en del deltar genom att lyssna. Fika finns att köpa.

13.00 Tuula (besökare på träffpunkten) visar bilder och berättar om sin Japan resa hon gjorde tidigare i år.

Måndag 5 oktober

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.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 6 oktober

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.

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

Onsdag 7 oktober

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.

Onsdag 7 oktober (forts.)

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

13.00 Yoga med inslag av mindfulness.

Torsdag 8 oktober

13.00 Föreläsningen handlar om hjärnans åldrande. Hur kan vår livsstil påverka förloppet? Går det att bromsa hjärnans åldrande?

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 9 oktober

09.30 Core och styrka

10.10 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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.

13.30 De flesta **fallolyckor** sker i hemmet och risken att falla ökar med stigande ålder. I den här **föreläsningen delar sjukgymnast Gustaf Claesson** från Uppsala kommuns hälso- och sjukvård i hemmet med sig av praktiska råd och enkla åtgärder som kan bidra till att **minska fallrisken** i hemmet.

Måndag 12 oktober

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.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 13 oktober

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.

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

Onsdag 14 oktober

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

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

Onsdag 14 oktober (forts.)

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.

13.30–14.30 **Vi möts i mallas sal – Öppna era hjärtan.** Simon Sorgenfrei är religionsvetare och pratar om hur migrationspolitiken omformats i Sverige från 70-talet tills idag. Hur islam vuxit sig till landets näst största religion, och hur samhället skildras av flyktingar, sverigedemokrater, sekulära och troende. Föreläsningen sker i Mallas sal på Stadsbiblioteket, men kan även ses på träffpunkt Eriksberg 65+

Torsdag 15 oktober

13.00 Föreläsningen handlar om hur vi både fysiskt och psykiskt kan göra för att leva ett längre liv.

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 16 oktober

09.30 Core och styrka

10.10 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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 Uppsalaförfattaren **Katarina Lundholm** besöker Träffpunkten för att berätta om sina böcker. I slutet av 80-talet arbetade hon själv som hyttvärdinna på en lyxkryssare, och hennes äventyr och erfarenheter har inspirerat henne till **Feelgoodserien M/S Royal Sunshine**. I serien har hittills följande titlar utgivits: **Bland prinsar och paraplyer** och **Bland hårsprej och kärleksstormar**.

Måndag 19 oktober

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.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs: anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 20 oktober

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

Tisdag 20 oktober (forts.)

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

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

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

Onsdag 21 oktober

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.

Torsdag 22 oktober

13.00 Hantverk- och pysselcafé under trevligt samspråk.

Fredag 23 oktober

09.30 Core och styrka

10.10 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning.

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.

13.00 Filmvisning, se anslag på träffpunkten gällande vilken film.

Måndag 26 oktober

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, träningsband används under passet.

12.00–15.00 Kreativ akvarell. Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 27 oktober

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

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

13.00 Idag är alla välkomna att delta i en trekamp tillsammans med barnen från fritidsklubb Eriksberg. Vi spelar Push-pong, har en frågesport och fikar tillsammans. Varmt välkomna! **Anmäl gärna intresse till träffpunkten. Alla ordinarie aktiviteter är inställda.**

Onsdag 28 oktober

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.

Torsdag 29 oktober

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 30 oktober

Idag är de ordinarie aktiviteterna inställda och vi firar istället finalen av vår promenad till Thessaloniki med en fest i grekiskt tema. Anmäl till träffpunkten om du vill komma senast 26 oktober.

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.

traffpunktsenior.uppsala.se