



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

September 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

Tisdag 1 september

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

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

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 2 september

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

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

13.00 Yoga med inslag av mindfulness

Torsdag 3 september

13.00 Tipspromenad i närområdet, vinnaren får en fikabiljett.

Fredag 4 september

Idag är alla aktiviteter inomhus inställda och vi beger oss istället ut på en **Svamputflykt** till Hågaby. Vi tar buss nummer **2 från Västertorg 10.17** (från Täljstenen). Vi stiger av vid Håga Gård promenerar sedan en bit ut i skogen. Ta med matsäck och något att sitta på så äter vi tillsammans på någon fin plats. (Vi bjuder på en kopp kaffe). Vill du ta dig dit på egen hand så träffas vi vid parkeringen bredvid Kung Björns hög. Bussen tillbaka går **14.00**. Stadiga vattentåliga skor rekommenderas. Anmäl gärna till Träffpunkten [018-727 69 30](tel:018-7276930) om du vill följa med oss.

Måndag 7 september

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 (jämna veckor). Obs anmälan till vuxenskolan.

14.00 Ny på träffpunkten? Är du nyfiken på träffpunkten så passa på att komma in till oss så visar vi dig runt och berättar om vår verksamhet.

Tisdag 8 september

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.

12.15–13.15 **Linedance** steg 2, fortsättning med volontär Annika.

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

13.00 **Föreläsning** om hur kosten kan förebygga och även behandla specifika sjukdomstillstånd som är mer vanligt förekommande vid ökad ålder.

Onsdag 9 september

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.

13.45 **Sömn**, summering av tidigare föreläsning för ett bättre nattsömn.

Torsdag 10 september

13.00 Pyssel eftermiddag. Välkommen att prova på mandalamålning eller ta med eget pyssel, det finns även material på träffpunkten som kan användas mot en liten kostnad.

Fredag 11 september

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

Måndag 14 september

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 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 (jämna veckor). **Obs:** anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 15 september

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.

12.15–13.15 **Linedance** steg 2, fortsättning med volontär Annika.

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

Onsdag 16 september

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 17 september

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

13.00 **Andakt** med Svenska kyrkan.

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

Fredag 18 september

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

Måndag 21 september

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.

10.00 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 (ojämna veckor) Obs anmälan till vuxenskolan.

Tisdag 22 september

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

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

Inställt på grund av utbildning för personalen.

Tisdag 22 september (forts.)

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

12.15–13.15 **Linedance** steg 2, fortsättning med volontär Annika.

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

Onsdag 23 september

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.

13.45 **Vitaminer**, mineraler och antioxidanter, summering av tidigare föreläsning om dess betydelse för att förebygga och behandla sjukdom.

14.00 Ny på träffpunkten? Är du nyfiken på träffpunkten så passa på att komma in till oss så visar vi dig runt och berättar om vår verksamhet.

Torsdag 24 september

13.00 **Föreläsning** som handlar om de största farorna mot vår hälsa idag, som påskyndar ohälsa och sjukdom.

Fredag 25 september

Seniorshopen besöker träffpunkten. Shopen har öppet till 15.00.

10.30 Modevisning

09.30 Core och styrka. **INSTÄLLT**

10.10 Övningar i sittande/stående för en bättre kroppshållning. **INSTÄLLT**

10.45 Qigong, träning för både kropp och sinne. **INSTÄLLT**

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

13.00 Oss män emellan. **INSTÄLLT**

13.00 Allsång. **INSTÄLLT**

Måndag 28 september

09.30–10.00 Stående gympa

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00 Pingis på träffpunkten, kom och spela med oss.

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

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

Tisdag 29 september

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

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

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

12.15–13.15 **Linedance** steg 2, fortsättning med volontär Annika.

Tisdag 29 september (forts.)

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

Onsdag 30 september

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.

13.45 **Fett**, summering av fettets betydelse för ett friskare åldrande.

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 **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.uppsala.se