



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

Maj 2024

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.

Onsdag 1 maj

Träffpunkt Eriksberg håller stängt på grund av helgdag.

Torsdag 2 maj

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 3 maj

09.30–09.40 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition.

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

13.00–14.00 Önskemusik, välkommen att avnjuta skivor till kaffet.

Måndag 6 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 Besök av Äldrenämndens ordförande Tobias Smedberg som tillsammans med Kulturnämndens ordförande Linda Eskilsson kommer för att berätta om kommunens planer för utvecklingen av stadsdelen och närområdet, motivering bakom de politiska besluten, samt svarar på frågor.

Tisdag 7 maj

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

10.30–11.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

13.00–15.15 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 8 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30–10.30 Stationsträning med redskap

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Zenba – en dansklass med härlig musik och enkla stegkombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Endast föranmälda deltagare.**

Torsdag 9 maj

Träffpunkten håller stängt på grund av helgdag.

Fredag 10 maj

09.30–10.00 Core och styrka – övningar som utförs mestadels på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ.

13.00 **Filmvisning – dokumentär ”Hugo och Rosa” 59 min.** Hugo hugger sin ved och bär in vatten från brunnen trots att han är nära hundra år.

Rosa tar fram dragspelet med glimten i ögat, tänder fotogenlampan och sätter sig på kökssoffan där hon är född. Hugo blev 101 år och Rosa 96.

Ingen som träffade Hugo och Rosa var oberörd. De var de sista av nio syskon som växt upp på gården, de var arbetsamma men förnöjda. Små och krumma, men alltid med glimten i ögat. Filmaren Bengt Jägerskog blev nära vän med syskonparet under de tio år han följde dem och lyckades skapa en unik relation som gjorde att de oftast helt glömde bort kameran.

Måndag 13 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med

10.00–10.40 Stågympa, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik

13.00–14.00 Musikfrågesport

Tisdag 14 maj

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

10.30–11.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

12.00–13.00 Linedance fortsättning med volontär Annika.

13.30 **Vi möts i Mallas** – Livesänd föreläsning från Uppsala stadsbibliotek.

Dagens föreläsning: ”Vackra utflykter i Upplands län”. Vill du ha tips på härliga utflyktsmål i länets natur inför sommaren? Sara Beckman från Upplandsstiftelsen ger sina bästa tips på platser att besöka, vad man kan upptäcka där och berättar om smultronställen och vandringar i länets natur. Föreläsningen sänds live på träffpunkten där vi tittar tillsammans på storbildsskärm.

Onsdag 15 maj

10.30–13.30 **Utflykt med Qigong, dans och picknick i Stadsparken**

Vi ses vid Danspaviljongen i Stadsparken. Delta på Qigong och/eller danspass samt ät medhavd picknick tillsammans med oss efteråt.

Se tider nedan:

10.30–11.15 Qigong

11.15–12.00 Dans

12.00–13.00 Vi äter medhavd matsäck tillsammans.

13.30–15.45 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Endast föranmälda deltagare.**

Torsdag 16 maj

13.00–14.00 Andakt Svenska Kyrkan

14.30 Zenba, en dansklass med härlig musik och enkla kombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

Fredag 17 maj

09.30–09.40 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ

13.00–14.00 Utflykt till botaniska, du får följa med på en visning av den vackra trädgården. Kostnad beroende på gruppens storlek, som mest 120 kronor. Anmälan till träffpunkten senast 16 maj.

Vid samåkning tar vi buss 2 utanför träffpunkten, busstid lämnas vid anmälan.

Måndag 20 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–11.00 Stationsträning med redskap

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik

13.30 Promenadfika till Soldattorpet, promenadens tempo och längd anpassar vi efter gruppen.

Tisdag 21 maj

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

10.30–11.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 22 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Zenba, en dansklass med härlig musik och enkla stegkombinationer. Glädje är ledordet och du får träna balans och koordination.

10.45–11.30 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00–15.15 Akvarellkurs i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Sista tillfället för terminen.**

Torsdag 23 maj

10.00–15.00 **Loppis på träffpunkten, välkomna att fynda på vår egen loppis, vill du boka ett bord ring [018-727 69 30](tel:018-727-69-30) eller [018-727 69 56](tel:018-727-69-56).**

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 24 maj

09.30–10.10 Core och styrka – övningar som utförs framför allt på matta med fokus på bålstabilitet och kontroll.

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ.

13.30 **Afternoon tea!** Scones, småkakor samt kaffe/te. Kostnad 40:-.

Anmälan till träffpunkten senast 21 maj.

Måndag 27 maj

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00–10.40 Stågympa – tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00–11.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik

13.15–14.15 Vi spelar Boule ute på skolans lilla grusplan. Samling vid träffpunktens entré. Vid dåligt väder flyttas spelet inomhus till Träffpunktens aula.

Tisdag 28 maj

09.30–10.00 Lekfull balansträning, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

10.30–11.30 Yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 29 maj

09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktsejor.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Eriksberg och träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och berättar kort om våra aktiviteter.

Fredag 31 maj

09.30–10.00 Tabata – intervallträning som ökar din styrka och kondition

10.30–11.15 Qigong, träning för kropp och själ.

13.00 **Välkommen på träffpunktsmöte** där du kan tycka till om de aktiviteter som finns och ge önskemål om vad just du skulle vilja göra på träffpunkten under nästa termin. Vi bjuder på fika.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Eriksbergs startsida](#) under ”Aktuellt”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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@upsala.se

Öppettider: måndag–onsdag och fredag 8.30–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Telefontid: måndag–onsdag och fredag 8.00–15.00, torsdag 13.00–15.00.

traffpunktsenior.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder