



Träffpunkt Eriksbergs månadsblad

April 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.

Träffpunkt Eriksberg

Måndag 1 april

Annandag påsk. Träffpunkt Eriksberg håller stängt på grund av helgdag.

Tisdag 2 april

09.30 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 3 april

09.30 Kortspel, Samba Canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 En eftermiddag med uteverksamhet på temat beredskap där vi lär oss göra upp eld och tillreda enklare mat utan tillgång till el. I samarbete med Upplandsstiftelsen och Fritidsklubben.

Vi bjuder på korv/bröd och fika. **OBS! Föranmälan till Träffpunkten på tel: [018-727 69 30](tel:018-7276930) / [018-727 69 56](tel:018-7276956)**

13.00–15.15 Kursstart Akvarellkurs, nybörjare, i samarbete med vuxenskolan. **OBS! Föranmälan.**

Torsdag 4 april

14.00 **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 5 april

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

10.30 Qigong, träning för kropp och själ.

13.00–15.00 Har du problem med att förstå dig på din mobil eller dator? Kom och träffa ungdomar från Ulvis (Unga Lär Vuxna Internet på eget Språk) för att få hjälp med det du undrar över.

Träffens tema: *Användning och förståelse av digital e-post.*

Måndag 8 april

09.30 Kortspel, Samba Canasta, alla kan vara med.

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

11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Önskemusik, välkommen att avnjuta skivor till kaffet.

Tisdag 9 april

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

10.00–11.30 Pratstund oss människor i emellan.

Tisdag 9 april (forts.)

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 10 april

09.30 Kortspel, Samba Canasta, alla kan vara med.
09.30 Stationsträning med redskap
10.45 Sittgymna, 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 11 april

14.00 **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 12 april

09.30–10.00 Tabata*, intervallträning som ökar din styrka och kondition.
10.30 Qigong, träning för kropp och själ.
13.00 Har du lässug eller för många lästa böcker i bokhyllan? Välkommen på vår bokbytardag! Ta med dig två böcker hemifrån så kan du få byta till dig två nya.

Måndag 15 april

09.30 Kortspel, Samba Canasta, alla kan vara med.
10.00 Stågymna, tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.
11.00 Sittgymna, du tränar hela kroppen till medryckande musik.
13.00–15.00 Har du problem med att förstå dig på din mobil eller dator? Kom och träffa ungdomar från Ulvis (Unga Lär Vuxna Internet på eget Språk) för att få hjälp med det du undrar över.
Träffens tema: *Användning och förståelse av Messenger, Facebook och WhatsApp.*

Tisdag 16 april

09.30 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: "Att hitta sitt sätt att uttrycka sig". I samband med utgivningen av sin nya diktbok Jota, berättar Bengt Söderhäll om hur han under livets gång hittat sina sätt att uttrycka sig och varför detta har varit

viktigt för honom. Ett uttrycksätt har varit genom att skriva sjordingar: dikter bestående av sju ord, som i sin begränsade form ändå lyckas fånga så mycket. Föreläsningen sänds live på träffpunkten där vi tittar tillsammans på storbildsskärm. Det finns även möjlighet till digitalt deltagande via Microsoft Teams eller på plats i Mallas sal på stadsbiblioteket.

13.00–14.30 **”Taktik i butik”** – Välkommen till en inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor) **på Årsta Träffpunkt.**

Efter föreläsningen finns Måltidsservice på plats för att svara på era frågor om deras verksamhet, de bjuder även på något gott. **Anmälan görs till Träffpunkten [018-727 69 30](tel:018-7276930) / [018-727 69 56](tel:018-7276956).** Res med kollektivtrafik på egen hand eller gemensamt med träffpunkten; buss 7 från hållplats Täljstenen.

Onsdag 17 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.45 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 18 april

13.00–14.00 Andakt Svenska Kyrkan

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

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 19 april

10.30 Qigong, träning för kropp och själ.

13.00–15.00 Har du problem med att förstå dig på din mobil eller dator? Kom och träffa ungdomar från Ulvis (Unga Lär Vuxna Internet på eget Språk) för att få hjälp med det du undrar över.

Träffens tema: *Vad är hemskärm, statusfält och snabbinställningar?*

Måndag 22 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

11.00 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.30 Musikfrågesport

Tisdag 23 april

09.30 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.

Tisdag 23 april (forts.)

12.15–13.15 Linedance fortsättning med volontär Annika

13.00 Handarbetscafé, en eftermiddag med skapande och trevlig samvaro.

Onsdag 24 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

09.30 Stationsträning med redskap

10.45 Sittgympa, du tränar hela kroppen till medryckande musik.

13.00 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 25 april

14.00 **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 26 april

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

10.30 Qigong, träning för kropp och själ.

13.00 **Föreläsning** – Meteorolog Sven Israelsson kommer och berättar om klimat, åska och blixnar.

Måndag 29 april

09.30 Kortspel, Samba canasta, alla kan vara med.

10.00 Stågymna - tränar balans, kondition och styrka till medryckande musik.

11.00 Sittgymna, du tränar hela kroppen till medryckande musik

13.30 Musikfrågesport

Tisdag 30 april

12.00 Vi firar Valborgsmässoafton med en gemensam måltid! Sopplunch, bröd, sallad och efterrätt. **OBS! Anmälan till Träffpunkten på tel:**

[018-727 69 30](tel:018-7276930) / [018-727 69 56](tel:018-7276956). Kostnad 70 kr.

Kommande aktivitet

Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone, 29 maj kl. 9.30–13.00

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 kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktssenior.uppsala.se.
Hoppas vi ses där!

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