

Program Gottsunda tisdagar och torsdagar under maj 2024

7/5 Föreläsning: Hjärnans åldrande och träning

kl. 13:00 - 14:15, Kulturpunkten,
Valthornsvägen 7, entré E.
Föreläsare: Åke Pålshammar,
neuropsykolog

14/5 Övningar om hur man faller säkert

kl. 14:00-16:00,
Gottsundaboxningsklubb,
Valthornsvägen 1B (Bredvid Lidl).
Ledare: Roland N. Ngijol, Licenserad
Fallteknikinstruktör, Svenska Judo

16/5 Föredrag om balans

kl. 14:00-15:00, Gottsunda Kyrkans café,
Valthornsvägen 15.
Ledare: Träffpunkten 65+

21/5 Information om Träffpunkten 65+ och prova på träningspass

kl. 13:00-14:00, Bernadottes
seniorrestaurang, Bernadottevägen 1.
Ledare: Träffpunkten 65+

23/5 Föreläsning: Idrottslitteratur på folkbiblioteket i Uppsala – Vad finns det för seniorer?

kl. 14:00-15:00, Judoklubben, Gottsunda
Kyrkans café, Valthornsvägen 15.
Föreläsare: Roland N. Ngijol,
bibliotekarie

28/5 Övningar om hur man faller säkert

kl. 14:00-15:00,
Gottsundaboxningsklubb,
Valthornsvägen 1B (Bredvid Lidl).
Ledare: Roland N. Ngijol, Licenserad
Fallteknikinstruktör, Svenska Judo

30/5 Föreläsning: Få en bättre livskvalité - matvanor och rörelse

kl. 13:00-14:00, Bernadottes
seniorrestaurang, Bernadottevägen 1.
Föreläsare: Ida Gråhed,
hälsosamordnare, Region Uppsala



Skanna QR koden och få tips på hur du kan förebygga fall



I samarbete med
Uppsala kommunens Träffpunkter 65+,
Gottsundabiblioteket, Gottsunda boxningsklubb,
Bernadotte restaurangen,
Gottsundaförsamlingskyrka och Kulturpunkten

**Fallskador är ett
folkhälsoproblem i
Sverige men många
av dessa fallskador
går att förhindra**

Uppmärksamhetsmånad 2024 i Gottsunda

- Kom med bekväma kläder, träffa andra, rör på kroppen och ha kul.
- Alla aktiviteter ligger i närheten av Gottsunda centrum.
- Ingen föranmälan krävs. Vi bjuder på fika!

**Vid frågor, kontakta oss på 0293-202 64 eller
halsosamordnare@regionuppsala.se**

Stå stark, stå säker, förebygg fall

Alla seniorer som är 60+ är välkomna till ett gediget program med fokus på balans, styrketräning och fallprevention.

Alla aktiviteter är kostnadsfria!

