



Träffpunkt Gottsunda Treklängens 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. Till vissa av aktiviteterna krävs **föranmälan!** 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 swish.

### Vi har öppet under helgfria vardagar:

Måndag–onsdag och fredag 9.00–15.30.

Torsdag 13.30–15.30.

### Träffpunkt Gottsunda finns på två adresser:

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 och Träffpunkt Gottsunda Treklängen Valthornsvägen 19c.

---

# Träffpunkt Gottsunda Treklängen

## **Med reservation för ändringar i programmet.**

### **Måndag 1 april**

Stängt på grund av Annandag påsk.

### **Tisdag 2 april**

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning.**

Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet.

10.00–12.00 **Bridge** med "PRO-gänget". Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

13.00–15.00 **Senior-IT**. Välkommen med dina frågor gällande telefon, surfplatta eller dator. **Föranmälan – hör av dig och boka en tid.**

14.00–15.00 Nyhet för terminen! **Läsa tillsammans – "Shared Reading"**.

Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss! **Observera plats: Gottsundabiblioteket!**

### **Onsdag 3 april**

09.30–11.30 **Långpromenad** med Ing-Britt Blom. Ni träffas vid Treklängen. Ta gärna med fika och sittunderlag.

10.00–12.00 **"Akvarellgruppen"** träffas.

10.30–11.15 **Linedance, steg 2.**

13.30–14.10 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

### **Torsdag 4 april**

Vi har personalmöte på förmiddagen.

14.00–15.30 **"Oss män emellan..."** En träff endast för män, en stund för samtal och fika.

### **Fredag 5 april**

10.00–12.00 **"Fredagsmålarna"** träffas.

13.30 **Föredrag: "Konst från Ulleråker – ett sekel av terapeutiskt skapande"**. Omkring förra sekelskiftet började personal vid Upsala Hospital och Asyl att samla in konst skapad av patienter. I dag ingår ett stort antal av de bevarade verken i samlingarna på Medicinhistoriska museet i Uppsala. De uttrycksfulla konstverken ger värdefull kunskap om dem som skapade konsten och deras vårdmiljö. De ger även ingångar till att tala om psykisk sjukdom och kreativitet.

Thérèse Toudert, antikvarie på Medicinhistoriska museet i Uppsala kommer till Träffpunkten och berättar och visar bilder.

### **Temaveckor Goda matvanor 8–26 april**

Under tre veckor kommer vi ha temaveckor med fokus på Goda matvanor. Du som besökare erbjuds ett "smörgåsbord" av olika aktiviteter så som tipsrunda, information kring hjärnsmart mat och hälsovinster som följer goda matvanor, föreläsning, boktips med mera.

### **Måndag 8 april**

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses på konstgräsplanen nedanför Treklängenhuset.

13.00–15.30 **”Måndagsmålarna”** träffas.

13.00 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk!

14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

### **Tisdag 9 april**

09.30–10.30. Observera ändrad tid! **Styrke-och rörlighetsträning**.

Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet.

10.00–12.00 **Bridge** med “PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

10.45–11.30. Observera ändrad tid! **Linedance**, steg 1.

11.45 **Är du nyfiken på att prova seniorlunch i skolan?**

Vi går från Träffpunkten till Växthusets skola och äter lunch tillsammans.

Kostnad 60 kr och betalas med swish på plats. **Föranmälan** senast 8/4.

Dagens rätt: Ratatouille med bulgur. Dagens gröna: Röd lasagne och keso.

14.00–15.00 Nyhet för terminen! **Läsa tillsammans – ”Shared Reading”**.

Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss! **Observera plats: Gottsundabiblioteket!**

### **Onsdag 10 april**

09.30–11.30 **Långpromenad** med Ing-Britt Blom. Ni träffas vid Treklängen.

Ta gärna med fika och sittunderlag.

10.00–12.00 **”Akvarellgruppen”** träffas.

10.30–11.15 **Linedance, steg 2**.

13.30–14.10 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

### **Torsdag 11 april**

Vi har personalmöte på förmiddagen.

14.00–15.30 **”Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika.

### **Fredag 12 april**

10.00–12.00 **”Fredagsmålarna”** träffas.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer!

13.30 **Vernissage**. Kom och se ”Måndagsmålarnas” och ”Fredagsmålarnas” alster, mingla och träffa konstnärerna.

### **Måndag 15 april**

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses på konstgräsplanen nedanför Treklängenhuset.

13.00–15.30 **”Måndagsmålarna”** träffas. Första gången för terminen!

13.00 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk!

14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

### **Tisdag 16 april**

09.30–10.30 Observera ändrad tid! **Styrke-och rörlighetsträning**.

Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet.

10.00–12.00 **Bridge** med ”PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00 **Utematlagning vid Gottsunda gipen i samarbete med Upplandsstiftelsen**. Tillsammans lagar vi mat över öppen eld.

Aktiviteten är kostnadsfri. Samling klockan 11.00 utanför Träffpunkt Gottsunda Treklängen så tar vi en gemensam promenad till Gottsunda gipen. **Föranmälan** senast 12/4.

14.00–15.00 Nyhet för terminen! **Läsa tillsammans – ”Shared Reading”**.

Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss! **Observera plats: Gottsundabiblioteket!**

### **Onsdag 17 april**

09.30–11.30 **Långpromenad** med Ing-Britt Blom. Ni träffas vid Treklängen. Ta gärna med fika och sittunderlag.

10.00–12.00 **”Akvarellgruppen”** träffas.

10.30–11.15 **Linedance, steg 1 och 2**. Båda grupperna dansar tillsammans! Plats: Konstgräsplanen nedanför Treklängen.

13.30–14.10 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

### **Torsdag 18 april**

Vi har personalmöte på förmiddagen.

14.00–15.30 **”Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika.

### **Fredag 19 april**

10.00–12.00 **”Fredagsmålarna”** träffas.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer!

13.30 **Musikquiz** – kom och frågesport, fika eller bara njut av musiken.

### **Måndag 22 april**

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses på konstgräsplanen nedanför Treklängenhuset.

13.00–15.30 **”Måndagsmålarna”** träffas. Första gången för terminen!

13.00 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk!

14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

### **Tisdag 23 april**

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning**. Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet.

10.00–12.00 **Bridge** med “PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

13.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas vid odlingslotten vid Matparken i Gottsundagipen. Vi tar hand om perennerna och kontrollerar status på jorden på vår odlingsyta. Ta med dig handskar, fika och sekator, om du har.

14.00–15.00 Nyhet för terminen! **Läsa tillsammans – ”Shared Reading”**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss! **Observera plats: Gottsundabiblioteket!**

### **Onsdag 24 april**

09.30–11.30 **Långpromenad** med Ing-Britt Blom. Ni träffas vid Treklängen. Ta gärna med fika och sittunderlag.

10.00–12.00 **”Akvarellgruppen”** träffas.

10.30–11.15 **Linedance**, steg 2.

13.00–14.30 **Föreläsning på Träffpunkt Sävja. Taktik i butik.**

Välkommen till en inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor).

**Föranmälan** till Träffpunkt Gottsunda Treklängen. Buss 31 från Gottsunda Torg. Möjlighet finns att samlas vid Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 för att åka buss gemensamt.

13.30–14.10 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

### **Torsdag 25 april**

Vi har personalmöte på förmiddagen.

14.00–15.30 **”Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika.

### **Fredag 26 april**

10.00–12.00 ”**Fredagsmålarna**” träffas.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer!

13.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas vid odlingslotten vid Matparken i Gottsundagipen. Vi tar hand om perennerna och kontrollerar status på jorden på vår odlingsyta. Ta med dig handskar, fika och sekator, om du har.

### **Måndag 29 april**

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses på konstgräsplanen nedanför Treklanguhuset.

13.00–15.30 ”**Måndagsmålarna**” träffas. Första gången för terminen!

13.00 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk!

14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

### **Tisdag 30 april**

10.00–12.00 **Bridge** med ”PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

12.00 **Silllunch**, potatis, sill, grönsaker, nybakt bröd och dessert.

Kostnad 70 kr. Välkommen att fira Valborg med oss! Begränsat antal platser! **Föranmälan**.

14.00–15.00 Nyhet för terminen! **Läsa tillsammans – ”Shared Reading”**.

Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss! **Observera plats: Gottsundabiblioteket!**

### **Välkommen!**

#### ***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, [traffpunktsejor.uppsala.se](http://traffpunktsejor.uppsala.se).

Hoppas vi ses där!

**Håll utkik efter ändringar** på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Gottsunda Treklanguens startside](#) 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](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Gottsunda Treklängen för dig som är 65+**

Valthornsvägen 19c,

E-post: [traffpunktgottsundatreklängen@upsala.se](mailto:traffpunktgottsundatreklängen@upsala.se)

Tel.: **018-727 69 36**

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)