



Träffpunkt Gottsunda Treklängens månadsblad

Augusti 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 5 augusti

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

13.00–15.30 **Akvarellmålning**. För dig som vill måla i sommar!

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

13.30 **Frågesport** med Samuel, frågor med historisk inriktning. Som vanligt finns det möjlighet att fika!

14.00–14.45 **Linedance, steg 1 och 2**. Vi träffas på konstgräsplanen nedanför Treklangens.

Tisdag 6 augusti

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen.

Ta med fika! Vi fikar 10.15 – kom med och fika även om du inte odlar!

09.45–10.30 **Stationsträning** med Isa. Ett pass där du tränar styrka, balans och kondition.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

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

13.30 **Guidad visning av Gottsundaskolan**. Personal från Skolfastigheter guidar oss i den nya skolan. Samling vid Träffpunktens entré. Begränsat antal platser. **Föranmälan**.

Onsdag 7 augusti

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen.

Ta med fika! Vi fikar 10.15 – kom med och fika även om du inte odlar!

10.00 **Frågesport med Samuel**, lite "gott och blandat". Frågesporta och fika gärna med nybakt bröd!

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

Torsdag 8 augusti

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

Fredag 9 augusti

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Ni träffas i Matparken, Gottsundagipen, utan personal från Träffpunkten. Ta med fika!

10.00–10.45 **"Prova på Qigong" med Isa**.

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

Måndag 12 augusti

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

13.00–15.30 **Akvarellmålning**. För dig som vill måla i sommar!

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

Tisdag 13 augusti – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

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

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 14 augusti – endast uteaktiviteter på förmiddagen

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15 – kom med och fika även om du inte odlar!

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

14.30 **Platsutveckling – belysningsprojekt vid dungen intill Bandstolsvägen och Linrepevägen**. Louise Zetterling från Stadsbyggnadsförvaltningen informerar och vill bolla idéer med oss.

Torsdag 15 augusti

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

Fredag 16 augusti – endast uteaktiviteter på förmiddagen

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15 – kom med och fika även om du inte odlar!

13.30 **Sång och musik**. Mattias Rosendahl, verksamhetsledare Gottsunda kulturhus, kommer med sin gitarr och sjunger. Som vanligt erbjuder vi fredagsfika!

Måndag 19 augusti

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

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses vid “långbänken” i Gottsundagipen.

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

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

Tisdag 20 augusti – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning**. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

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 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 21 augusti

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen.

Ta med fika! Vi fikar 10.15 – kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–12.00 **Akvarellgruppen** träffas.

10.30–11.15 **Linedance, steg 2.**

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

Torsdag 22 augusti

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

Fredag 23 augusti

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Ni träffas i Matparken, Gottsundagipen, utan personal från Träffpunkten. Ta med fika!

10.00–10.45 **Sittyoga**. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

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

13.00–14.45 **Filmvisning: “Florence”**. Filmen bygger på den sanna historien om Florence Foster Jenkins, en rik arvtagerska i New York som drömmer om att bli en stor operasångerska trots sin totala avsaknad av musikalitet och sångförmåga. Den amerikanska "sopranen" kunde bekosta sin sångkarriär och grammofoninspelningar tack vare sitt arv. Hennes sista konsert framfördes på New Yorks ledande scen - Carnegie Hall, drygt en månad före sin död 1944. I rollerna: Meryl Streep och Hugh Grant.

13.00–15.00 **Fotopromenad**. Vi promenerar tillsammans och letar fina motiv i naturen att fota med mobilkameran. Ett tillfälle att lära sig mer om kameran och vilka funktioner och inställningar som finns. Vi provar även appar som kan känna igen växter, fågelsång med mera. Medtag eget fika och något att sitta på. **Föranmälan.**

Måndag 26 augusti

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

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses vid “långbänken” i Gottsundagipen.

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

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

Tisdag 27 augusti – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning**. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

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 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 28 augusti

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15 – kom med och fika även om du inte odlar!
10.00–12.00 **Akvarellgruppen** träffas.
10.30–11.15 **Linedance, steg 2**.
13.30–14.10 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

Torsdag 29 augusti

Vi har personalmöte på förmiddagen.
14.00–15.30 **”Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika.

Fredag 30 augusti

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15 – kom med och fika även om du inte odlar!
10.00–10.45 **Sittyoga**. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.
11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer!
13.30 **Mingelfika**. Kom och fika med oss!

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Gottsunda Treklängens startsida](#) under **”Aktuellt”**.

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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda Treklängen för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c,

E-post: traffpunktgottsundatreklängen@uppsala.se

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

traffpunktsenior.uppsala.se