



Träffpunkt Gottsunda Treklängens månadsblad

Juli 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 juli

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 **Akvarellmålning**. För dig som vill måla i sommar!

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

Tisdag 2 juli – 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!

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 3 juli – 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!

Torsdag 4 juli

Vi har personalmöte på förmiddagen.

13.30–15.00 **Trädgårdvisning**. Vi samlas utanför Träffpunkten och tar en promenad hem till Rama och blir guide i hennes trädgård.

Föranmälan.

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

Fredag 5 juli

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.

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

Måndag 8 juli

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!

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

Tisdag 9 juli

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!

Tisdag 9 juli (forts.)

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 **"Skivor till kaffet"**. Kom och önska din favoritlåt eller sitt med och lyssna till andras favoriter! Vi umgås kring en kopp kaffe och något därtill för den som vill.

Onsdag 10 juli

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 **Förmiddagsfika**. Kom och fika med nybakt bröd!

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

Torsdag 11 juli

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

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

Fredag 12 juli

09.30–15.30 **Odlingsgruppen**. Dagen reserveras för potatisfest. Skörd, matlagning och avnjutning för odlarna.

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

Måndag 15 juli

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!

13.30–14.30 **Servettvikning**. Lär dig vika servetter inför sommarens trevligheter. Vi lär oss tillsammans och provar olika tekniker.

Tisdag 16 juli – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

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

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!

13.00–15.00 **Sommarspel**. Häng med och spela kubb! Vi samlas vid "långbänken" i Gottsundagipen och spelar tillsammans. Vi avslutar med en fika. **Föranmälan**.

Onsdag 17 juli

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

10.00–12.00 **Förmiddagsfika**. Kom och fika med nybakt bröd!

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

Torsdag 18 juli

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 juli

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 **”Prova på Qigong” med Isa.**

13.00–14.40 **Filmvisning – ”Gatukatten Bob”**. Den sanna och hjärtevärmade berättelsen om hur den drogberoende gatumusikanten James Bowens liv förändras när han möter en övergiven gatukatt. Bygger på den bästsäljande boken med samma namn.

Vi har semesterstängt måndag 22 juli till och med fredag 2 augusti.

Vi öppnar igen måndag 5 augusti. Varmt 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