



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

April 2025

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

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 1 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.45–10.25 **Styrke- och rörlighetsträning.** Ett helkroppspass då vi första halvtimmen styrketränar med Tabata-intervaller. Sista kvarten fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

10.00 **Nytt! Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklott och fika!

10.00–13.00 **Bridge** med "PRO-gänget". Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Qigong. INSTÄLLT**

10.45–11.15 **Stågympa**. Fokus kondition och styrka. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

13.30–15.00 **Ändrad tid!! Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska men alla är välkomna.

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!

Onsdag 2 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.30–12.30 **"Akvarellgruppen"** träffas.

09.45–10.25 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet**

12.30–13.00 **Stågympa** med fokus på balans

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–14.10 **Nytt! Avslappning och Mindfulness**

Torsdag 3 april

13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

14.00–15.00 **Stationsträning. INSTÄLLT**

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

14.00 **Presentation av projektet växer tillsammans.** Projektledare från Växer tillsammans berättar om samodling vid Gottsundaskolan. Vill du vara med? Vi kommer att odla grönsaker och bär tillsammans med elever på högstadiet och andra i närområdet, samt ordna sociala aktiviteter som skördefester. Projektet pågår till augusti 2027, man kan vara med när man vill och det kostar ingenting.

Fredag 4 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut

Fredag 4 april (forts.)

09.30–12.30 **“Fredagsmålarna”** träffas.

09.45–11.10 **Yoga. INSTÄLLT**

10.30–11.30 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittgympa.** Alla kan vara med!

12.30–14.00 **“Lätt svenska”** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.00–14.40 **Filmdags!** Vi visar: **Still Alice.** Alice Howland är lyckligt gift och har tre vuxna barn. Hon är en hyllad Columbia-professor på höjden av sin karriär när hon plötsligt märker en glömska som kryper sig på. I takt med att minnet börjar svika får hon en förödande diagnos: tidigt stadium av Alzheimers sjukdom. Som den oberoende kvinna hon är kämpar Alice med att behålla sin livsstil och leva i nuet, trots att hennes jag långsamt skalas bort. Speltid: 1 h 41 min.

Måndag 7 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

10.00–10.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

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

11.00–11.45 **Nytt! It stöd.** Tema mat. Få hjälp med att söka recept, hitta seniorrestaurangernas menyer och hitta restauranger med seniorerbjudanden.

13.00–13.45 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka

13.00–13.45 **Rygggympa. INSTÄLLT**

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

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

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

Tisdag 8 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.45–10.25 **Styrke- och rörlighetsträning.** Ett helkroppspass då vi första halvtimmen styrketränar med Tabata-intervaller. Sista kvarten fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

10.00 **Nytt! Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklott och fika!

10.00–13.00 **Bridge** med “PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Qigong. INSTÄLLT**

10.45–11.15 **Stågympa .** Fokus kondition och styrka. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

Tisdag 8 april (forts.)

12.30 **Tipspromenad med tema mat.** Vi går tillsammans en promenad ute i närområdet.

13.30–15.00 **Ändrad tid!! Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska men alla är välkomna.

13.30–14.30 **Filmdags! Dokumentär: Vetenskapens värld, MATEN som förändrade världen.** När jordbruket infördes för 10 000 år sedan uppstod en ny diet som förändrade oss för alltid. Innan dess tog jägare och samlare allt som de behövde direkt från naturen. Men under den yngre stenåldern, när vi började odla och hålla boskap, förändrades våra levnadssätt i grunden. Ny forskning lär oss inte bara mer om de förhistoriska matvanorna utan också om viktiga samband mellan kroppen, kosten och vårt tänkande. Speltid: 57 minuter.

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!

Onsdag 9 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.30–12.30 **“Akvarellgruppen”** träffas.

09.45–10.25 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet**

10.00–11.00 **Bytesstund för odlare.** Kom och byt fröer, sticklingar eller knölar med varandra.

12.30–13.00 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00 **Sopplunch** – Balkan vitkålgryta gjord med kål, potatis och rotfrukter. Serveras med bröd. 40 kr. Föranmälan senast fredag 4 april.

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–14.10 **Nytt! Avslappning och Mindfulness**

Torsdag 10 april

13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

14.00–15.00 **Stationsträning. INSTÄLLT**

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

Fredag 11 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut

09.30–12.30 **“Fredagsmålarna”** träffas.

09.45–11.10 **Yoga. INSTÄLLT**

10.30–11.30 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittgympa.** Alla kan vara med!

12.30–14.00 **“Lätt svenska”** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

Fredag 11 april (forts.)

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–14.00 **Föreläsning** på träffpunkten. Martha berättar om grundläggande kost och näringsbehov och ger tips på hur du kan skapa goda matvanor. Efteråt finns möjlighet att köpa fröknäckebröd och dadelbollar.

Måndag 14 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

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

11.00–11.45 **It stöd**. It säkerhet. Var säker och trygg på nätet.

13.00–13.45 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

13.00–13.45 **Ryggympa. INSTÄLLT**

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

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

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

Tisdag 15 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.45–10.25 **Styrke- och rörlighetsträning. INSTÄLLT**

10.00 **Nytt! Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika!

10.00–13.00 **Bridge** med "PRO-gänget". Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Qigong. INSTÄLLT**

10.45–11.15 **Stågympa. INSTÄLLT**

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

13.30–15.00 **Ändrad tid!! Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska men alla är välkomna.

13.00–15.00 **"Vi möts i Mallas sal" – Event med föreläsning om Goda matvanor**. Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar **13.30 och håller på ca 45 min**. Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring **018-727 69 56** eller **018-727 57 03**. Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

Tisdag 15 april (forts.)

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!

Onsdag 16 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.30–12.30 **“Akvarellgruppen”** träffas.

09.45–10.25 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet**

12.30–13.00 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–14.10 **Nytt! Avslappning och Mindfulness**

14.00–15.00 **Påskfika**. Välkommen att umgås och fika med oss. 30 kr,

Föranmälan senast onsdagen 9 april.

Torsdag 17 april

13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

14.00–15.00 **Stationsträning. INSTÄLLT**

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

Fredag 18 april

Träffpunkten är stängd på grund av Långfredag. Vi önskar dig en Glad Påsk och öppnar igen tisdag 22 april!

Måndag 21 april

Träffpunkten är stängt på grund av Annandag Påsk.

Tisdag 22 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.45–10.25 **Styrke- och rörlighetsträning**. Ett helkroppspass då vi första halvtimmen styrketränar med Tabata-intervaller. Sista kvarten fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

10.00 **Nytt! Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklott och fika!

10.00–11.00 **Uppstart Odlingsgruppen**. Vi träffas på träffpunkten och försår och omplanterar och planerar inför säsongen.

10.00–13.00 **Bridge** med “PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Qigong. INSTÄLLT**

10.45–11.15 **Stågympa**. Fokus kondition och styrka. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män**.

13.30–15.00 **Ändrad tid!! Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

Tisdag 22 april (forts.)

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska men alla är välkomna.

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!

Onsdag 23 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.30–12.30 **“Akvarellgruppen”** träffas.

09.45–10.25 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet**

12.30–13.00 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–14.10 **Nytt! Avslappning och Mindfulness**

Torsdag 24 april

13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

14.00–15.00 **Stationsträning. INSTÄLLT**

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

Fredag 25 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas vid odlingslotten vid Matparken i Gottsundagipen. De som vill gå gemensamt möts vid träffpunkten 9.00. Vi tar hand om perennerna, kontrollerar status på jorden och planerar inför säsongen. Ta med dig handskar och fika samt sekator om du har.

09.30–12.30 **“Fredagsmålarna”** träffas.

09.45–11.10 **Yoga. INSTÄLLT**

10.30–11.30 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

12.30–14.00 **“Lätt svenska”** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30 **Geografi quiz!** Är du en höjdare på geografi? Kan du Europas alla huvudstäder och flaggor? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

Måndag 28 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

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

Måndag 28 april (forts.)

13.00–13.45 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka

13.00–13.45 **Ryggympa.**

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

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

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

11.00–11.45 **It stöd.** Vi pratar om hur man laddar ner och använder appar på mobilen.

Tisdag 29 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

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!

09.45–10.25 **Styrke- och rörlighetsträning.** Ett helkroppspass då vi första halvtimmen styrketränar med Tabata-intervaller. Sista kvarten fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

10.00 **Nytt! Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika!

10.00–13.00 **Bridge** med "PRO-gänget". Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Qigong.**

10.45–11.15 **Stågympa**. Fokus kondition och styrka. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

13.30–15.00 **Ändrad tid!! Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska men alla är välkomna.

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!

Onsdag 30 april

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

09.30–12.30 **"Akvarellgruppen"** träffas.

09.45–10.25 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet**

12.30–13.00 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–14.10 **Nytt! Avslappning och Mindfulness**

Kommande aktiviteter

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**
För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

* Gymmet

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens fysioterapeut och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram.

Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på [018-727 22 50](tel:018-7272250). Det finns lediga platser.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Gottsundas 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 för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c

E-post: traffpunktgottsunda@uppsala.se

Tel.: [018-727 69 36](tel:018-7276936)

traffpunktsenior.uppsala.se