



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

December 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

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 december

09.00–12.00 **Gym*** för dig som redan 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.

13.00–13.30 **Stågympa** med fokus på balans.

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

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

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska 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!

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

Tisdag 3 december

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

09.45–10.30 **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.

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

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

12.30–13.00 **Balansträning för män**.

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

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

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

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

13.30–14.30 **Digital föreläsning – Anna Gustavsson**. Hur mår vården idag? I boken Du sköna nya vård-friska vinnare sjuka förlorare, undersöker journalisten **Anna Gustafsson** hur den svenska sjukvården påverkats av den reform som skulle ta bort byråkratin och ge patienten makt att göra aktiva val. Men vad ledde förändringarna till? Vi samlas kring storskärmen på Träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen hemifrån via Teams.

Onsdag 4 december

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

Onsdag 4 december (forts.)

09.45–10.30 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet.**

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

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

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

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

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

Torsdag 5 december

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

14.00–15.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

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

Fredag 6 december

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

10.30–12.00 **“Fredagsmålarna”** träffas.

11.15–12.00 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

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

13.00 **"Från stuprör till hängrännor"**. Projektet "Från stuprör till hängrännor" riktas till målgrupperna seniorer samt till personer med funktionsnedsättning. Seniorer erbjuds en kortare följeslagarutbildning för att kunna möta behov hos personer med funktionsnedsättning. Den som gått utbildningen kan sedan agera följeslagare åt en person med funktionsnedsättning för att stötta denne och möjliggöra deltagande i fritidsaktiviteter inom till exempel kultur och natur." Projektledare Mika Brolund bjuder på fika och berättar mer om detta bra initiativ!

Måndag 9 december

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

13.00–13.30 **Stågympa** med fokus på balans.

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

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

13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska 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!

Måndag 9 december (forts.)

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

Tisdag 10 december

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

09.45–10.30 **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.

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

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

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

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

13.30 **Odlingsgruppen**. Vi samlas på Träffpunkten och gör en återblick på årets odlingssäsong.

14.00–15.00 **Läsa tillsammans – "Shared Reading"**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss!

Onsdag 11 december

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

09.45–10.30 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet**.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

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

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

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

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

Torsdag 12 december

Träffpunkten är stängd för planering.

Fredag 13 december

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

10.00–12.00 **Luciafika**. Vi umgås och njuter av luciafika, kostnad 25 kr. Vi låter SVT:s stämningsfulla luciasändning rulla intill. Kom när du vill mellan 10.00 och 12.00.

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

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

Måndag 16 december

09.00–12.00 **Gym*** för dig som redan 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.

13.00–13.30 **Stågympa** med fokus på balans.

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

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 **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!

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

Tisdag 17 december

Träffpunkten är stängd för planering.

Gruppen “Läsa tillsammans” träffas i Gottsundabiblioteket, grupprum C, övre plan. 14.00–15.00. Ingrid Hedin, läsledare möter upp!

Onsdag 18 december

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

09.45–10.30 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet.**

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

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

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

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

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

Torsdag 19 december

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

14.00–15.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

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

Fredag 20 december

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

10.30–12.00 “**Fredagsmålarna**” träffas.

11.15–12.00 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

Fredag 20 december (forts.)

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

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

Måndag 23 december

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

10.00 **Grötfrukost** med tomtegröt och god smörgås, kostnad 45 kr.

Föranmälan senast 19 december.

13.30 **Julquiz** – vi umgås kring en kopp kaffe och frågesportar med julmusik.

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

Vi har stängt 24–26 december. Vi önskar er en God Jul!

Fredag 27 december

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

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

13.30 **“Skivor till kaffet”** – kom och önska din favoritlåt.

Måndag 30 december

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

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

Vi har stängt 31 december 2024 och 1 januari 2025.

Vi önskar Gott Nytt År!

*** 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**

traffpunktsenior.uppsala.se