



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

December 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.

Måndag 1 december

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

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

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

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**. Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsundaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Gottsunda eller på valfri seniorrestaurang.
12.45–13.30 **Stationsträning**. Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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 och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 2 december

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke- och rörlighetsträning, en del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

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

10.45–11.30 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.00–11.45 **Ryggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

13.30–14.30 **Samtal om psykisk mående i vardagen. Föranmälan**

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

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 3 december

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

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

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

11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.

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

Onsdag 3 december (forts.)

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

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

13.30–15.00 **Vi möts i Mallas sal** – digital föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. **70 är det nya 50**. Ingmar Skoog är en välkänd psykiater och forskare inom åldrande, som i över 40 år har studerat äldres hälsa och livskvalitet. I sin bok 70 är det nya 50 utmanar han gamla föreställningar om åldrandet och visar hur dagens äldre lever friskare, mer aktiva liv än tidigare generationer. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

14.10–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 4 december

Träffpunkten är stängd för planering.

Fredag 5 december

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

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

09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-59-63).**

10.30–11.15 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan 018-727 69 36. OBS! Sista gången för terminen.**

11.45–12.30 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **OBS! Sista gången för terminen.**

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.

13.00–15.00 **Diktläsning**. Vi samlas och lyssnar eller delar med oss av någon favorit dikt.

Måndag 8 december

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

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**. Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsundaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Gottsunda eller på valfri seniorrestaurang.

12.45–13.30 **Stationsträning – Inställt!**

13.30–15.30 **Hantverkscafé – Inställt!**

14.00–14.45 **Sittyoga – Inställt!**

13.00–15.00 **TRÄFFPUNKTSMÖTE** – Välkommen att diskutera sådant du tycker är bra eller mindre bra med Träffpunkt Gottsunda. Vi ser fram emot er feedback och åsikter!

Tisdag 9 december

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke- och rörlighetsträning, en del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

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

10.45–11.30 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.00–11.45 **Ryggympa – Inställd!**

13.00–13.40 **Balansträning för män – Inställd!**

13.30–14.30 **Samtal om psykisk mående i vardagen. Föranmälan.**

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

Onsdag 10 december

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

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

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

11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. **Inställd**

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 **Sittgympa på video**. Alla kan vara med! **OBS!** Vi visar passet på video då Ljiljana inte är här.

14.10–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 11 december

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

13.45–14.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.30–14.30 **IT-stöd**. Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-7276936).**

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

Fredag 12 december

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

09.30–12.30 **"Fredagsmålarna"** träffas.

10.30–11.30 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer. **OBS! Sista gången för terminen.**

09.30–12.00 **Luciafirande**. Vi får besök av Treklängensskolans fyror som sjunger för oss. Därefter serveras Luciafika, kostnad 30 kr. Föranmälan senast onsdag 10 december.

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.

Fredag 12 december (forts.)

13.00–15.00 **Film! En underbar jävla jul.** Filmen handlar om paret Simon och Oscar, som väntar barn tillsammans med sin vän Cissi. Problemet är att deras familjer ännu inget vet – och vilket tillfälle kan vara bättre att delge detta än julen? **Speltid: 1t 48min.**

Måndag 15 december

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

10.00–10.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **OBS! Sista gången för terminen.**

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsundaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Gottsunda eller på valfri seniorrestaurang.

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 och gör enkla yogainspirerade övningar. **OBS! Sista gången för terminen.**

Tisdag 16 december

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

10.00–12.00 **Bokbytdag!** Ta med dina färdiglästa böcker, tipsa varandra och byt böcker.

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

11.00–11.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

13.30–14.30 **Samtal om psykisk mående i vardagen. Föranmälan**

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

13.00–14.00 **Vi avtackar Pelle.** Pelle ska under nästa år vidare på annat uppdrag och kommer inte vara på träffpunkten. Vi avtackar honom med gemensam fika.

Onsdag 17 december

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

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

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

11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness.** Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.

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 **Sittgympa på video.** Alla kan vara med! **OBS!** Vi visar passet på video då Ljiljana inte är här.

14.10–15.00 **Musikquiz med jultema.** Lyssna på musik och testa dina kunskaper med en frågesport.

Torsdag 18 december

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

13.30–14.30 **IT-stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727 69 36).**

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

Fredag 19 december

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

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

09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

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.

14.00–15.00 **Servettvikning.** Kom och lär dig vika servetter på olika festliga sätt, som du kan använda dig av när du dukar inför jul och nyår.

Måndag 22 december

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

10.00 **Rörelseglädje med ballong och flugsmälla.** Alla kan delta.

13.00–15.00 **Samtalsgrupp i Juletid.** Kom och prata julminne med oss och fika tillsammans.

Tisdag 23 december

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

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

12.00–13.00 **Tomtegröt.** Kom och njut av risgrynsgröt tillsammans.

Kostnad 30 kr, Föranmälan, senast 19 december.

13.30–15.00 **Frågesport om jul.** Kom och ha roligt tillsammans med oss.

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

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

Måndag 29 december

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

10.00 **Rörelseglädje med ballong och flugsmälla.** Alla kan delta.

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

13.00–14.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Tisdag 30 december

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

13.00–15.00 **Nyårs mingel och sällskapsspel.** Vi bjuder på god dricka och tilltugg för att fira in det nya året och spelar spel tillsammans.

Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727 69 36) senast måndag 29 december.

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

**Vi har stängt 31 december 2025 och 1 januari 2026.
Vi önskar Gott Nytt År!**

* **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 fysioterapeut på telefon [018-727 22 50](tel:018-7272250).

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-gottsunda/>

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c

E-post: traffpunktgottsunda@upsala.se

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

traffpunktsenior.uppsala.se