



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Februari 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 3 februari

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 **Ändrad dag och tid! Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

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

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

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

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

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 4 februari

09.00–12.00 **Gym*** för dig som 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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

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

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. Du bör ha dansat tidigare men vi lär oss nya danser i lugn takt. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män**.

13.00–15.00 **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 5 februari

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

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

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 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!

14.30–15.15 **Linedance-prova på**. För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 6 februari

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

14.00–15.00 **Nyhet! Stationsträning.** Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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

Fredag 7 februari

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

09.45–11.10 **Ändrad tid! Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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

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

12.30–14.00 **Ändrad tid!“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 **Filmvisning: ”Familjen Bélier ”** I familjen Bélier är alla döva förutom 16-åriga Paula, som tar hand om alla förutom sig själv. Vad hennes föräldrar inte vet är att deras dotter har en fantastisk röst och en talang utöver det vanliga, något Paulas musiklärare upptäcker. Paula ställs nu inför sitt livs svåraste val-att stanna kvar hos sin familj eller uppfylla sina drömmar. Speltid:1 timme 40 min.

Måndag 10 februari

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

10.00–10.45 **Sittyoga:** Inställt.

11.00–11.45 **Handträning:** Inställt.

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

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

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

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

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 11 februari

09.00–12.00 **Gym*** för dig som 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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

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

Tisdag 11 februari (forts.)

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. Du bör ha dansat tidigare men vi lär oss nya danser i lugn takt. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

13.00–15.00 **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 12 februari

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

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

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 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!

14.30–15.15 **Linedance-prova på.** För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 13 februari

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

14.00–15.00 **Nyhet! Stationsträning.** Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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

Fredag 14 februari

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

09.45–11.10 **Ändrad tid! Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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

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

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

13.00–14.30 **Nils Gräns**, en av våra träffpunkts-besökare, berättar om kända Uppsala-profiler genom tiderna! Bilder, fakta och kuriosa om författare, underhållare och akademiker med anknytning till Uppsala.

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.

Måndag 17 februari

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 **Ändrad dag och tid! Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

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

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

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

13.30 **Sällskapsspel – Alfabet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfabet!

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 18 februari

09.00–12.00 **Gym*** för dig som 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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

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

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. Du bör ha dansat tidigare men vi lär oss nya danser i lugn takt. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män**.

13.00–15.00 **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 19 februari

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

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

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 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!

13.30–14.30 Digital föreläsning – Sverker Sörlin "Snö".

Följ med Sverker Sörlin på en kulturhistorisk och populärvetenskaplig resa som också är en personlig forskningsexpedition. Snö är en eftertänksam meditation över vinterns skönhet i en värld som smälter.

Denna bok handlar om att öppna ögonen inför det magiska i tillvaron och är rik på insikter att dela med fler. Vi samlas kring storskärmen på Träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen hemifrån via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

14.30–15.15 **Linedance-prova på.** För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 20 februari

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

14.00–15.00 **Nyhet! Stationsträning.** Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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

Fredag 21 februari

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

09.45–11.10 **Ändrad tid! Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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

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

12.30–14.00 **Ändrad tid! “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 **Filmvisning: ”Deserted”.** Ett drama om den svenska journalisten Ingrid som under ett uppdrag i Sinai blir kidnappad av palestinska terrorister och fångslad i öknen. En av hennes fångvaktare är Ali och långsamt växer en kärleksrelation fram mellan honom och Ingrid. Speltid 1 timme 28 min.

Måndag 24 februari

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 **Ändrad dag och tid! Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

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

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

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

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

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 25 februari

Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

För mer information var god se bilaga i månadsbladet.

Ta kontakt med personal på Träffpunkten om du önskar resa till Storvreta gemensamt med kollektivtrafik.

Onsdag 26 februari

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

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

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 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!

14.30–15.15 **Linedance-prova på**. För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 27 februari

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

14.00–15.00 **Nyhet! Stationsträning**. Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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

Fredag 28 februari

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

09.45–11.10 **Ändrad tid! Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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

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

12.30–14.00 **Ändrad tid! “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 **Bildvisning om Bosnien och Hercegovina**. Ljiljana visar bilder och berättar om sitt hemland.

Tisdag 4 mars

13.30–15.00 **Fettisdag – semmelfika**. Kaffe och en liten semla, kostnad 30 kr. **Föranmälan senast 3:e mars**. Kom när du vill mellan 13.30–15.00.

* **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:018-727 22 50). 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



Uppland



Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15, Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3, hållplats Skogsvallen (Storvreta).