



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Februari 2026

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 februari

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 3 februari

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!

11.00–11.45 **Stågympa med fokus på balans**.

13.00–13.40 **Balansträning för män**.

13.00–14.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan**. Under 8 tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplade till livets olika delar. För mer information och **föranmälan** kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare [018-727 69 36](tel:018-7276936).

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

14.00–14.45 **Rygggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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 4 februari

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

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

10.00–12.00 **Målarkurs** åtta tillfällen med Isabel Hammar. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. Alla är välkomna!

Onsdag 4 februari (forts.)

10.45–11.45 **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.** Alla kan vara med!

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

Torsdag 5 februari

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

13.45–14.30 **Linedance.** Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med.

Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

Fredag 6 februari

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](tel:018-727 69 36).**

11.00–12.00 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

12.00–13.00 **“Lätt svenska”.** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

12.30–14.00 **IT-stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727 69 36).**

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.

13.00–14.00 **Allsång.** Kom och sjung tillsammans med oss.

Måndag 9 februari

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.

Måndag 9 februari (forts.)

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 10 februari

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!

11.00–11.45 **Stågympa med fokus på balans**.

13.00–13.40 **Balansträning för män**.

13.00–14.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan**. Under 8 tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplade till livets olika delar. För mer information och **föranmälan** kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare [018-727 69 36](tel:018-7276936).

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal** – digital föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. **Huset mitt i byn!** I boken **Huset mitt i byn** berättar journalisten och författaren Jonas Fröberg om Konsums uppgång och fall. Genom sin släkthistoria skildrar Fröberg hur det moderna Sverige växte fram och den framtidstro som kom ur viljan att bygga något större tillsammans. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

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

14.00–14.45 **Rygggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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 11 februari

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

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

10.00–12.00 **Målarkurs** åtta tillfällen med Isabel Hammar. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. Alla är välkomna!

10.45–11.45 **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**. Alla kan vara med!

Onsdag 11 februari (forts.)

14.10–15.00 **Musikquiz.** Kom och fika tillsammans och testa dina musikkunskaper.

Torsdag 12 februari

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

13.45–14.30 **Linedance.** Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med.

Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

Fredag 13 februari

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:018-727-5963).**

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](tel:018-727-6936).**

11.00–12.00 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

12.00–13.00 **“Lätt svenska”.** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

12.30–14.00 **IT-stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727-6936).**

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.

13.00–14.00 **Bokbytardag!** Ta med dina färdiglästa böcker, tipsa varandra och byt böcker.

Måndag 16 februari

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.

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 17 februari

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!

Tisdag 17 februari (forts.)

11.00–13.00 **Matlagning mellan generationer.** Matlagning och gemensam lunch tillsammans med barn, i samarbete med allaktivitetshuset. Vi kommer att vara i Gottsundaskolans hemkunskapskök. Begränsat antal platser, föränmälan senast 9 februari [018 727 57 03](tel:0187275703).

13.00–14.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under 8 tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplade till livets olika delar. För mer information och **föränmälan** kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare [018-727 69 36](tel:0187276936).

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 18 februari

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

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

10.00–12.00 **Målarkurs** åtta tillfällen med Isabel Hammar. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. Alla är välkomna!

11.00–13.00 **Matlagning mellan generationer.** Matlagning och gemensam lunch tillsammans med barn, i samarbete med allaktivitetshuset. Vi kommer att vara i Gottsundaskolans hemkunskapskök. Begränsat antal platser, föränmälan senast 9 februari [018 727 57 03](tel:0187275703).

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!

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

Torsdag 19 februari

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

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

Fredag 20 februari

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

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

10.30–11.15 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föränmälan** [018-727 69 36](tel:0187276936).

11.00–12.00 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

12.00–13.00 **“Lätt svenska”**. Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

Fredag 20 februari (forts.)

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 **Film! Mitt Liv som hund.** En svensk film från 1985 i regi av Lasse Hallström. Den handlar om pojken Ingemar som under 1950-talet skickas till släktingar på landet när hans mamma blir svårt sjuk. Filmen skildrar Ingemars uppväxt, hans försök att hantera sorg och osäkerhet, och hur vardagliga händelser blandas med humor och allvar när han försöker förstå livet. Speltid 1 timme 41 minuter.

Måndag 23 februari

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.

13.00–14.30 **Utflykt till medicinhistoriska museet.** Vi får en guddad tur i 1 timme och 30 minuter om den medicinska historien och psykiatrien på Ulleråker. Kostnad 60 kr per person. Föranmälan till träffpunkten, [018-727 69 36](tel:018-7276936), senast 17 februari. För dig som vill samåka möts vi vid Gottsunda torg 12.30 och tar buss 4 tillsammans.

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 24 februari

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!

11.00–11.45 **Stågympa med fokus på balans.**

13.00–13.40 **Balansträning för män.**

13.00–14.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under 8 tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplade till livets olika delar. För mer information och **föranmälan** kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare [018-727 69 36](tel:018-7276936).

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

Tisdag 24 februari (forts.)

14.00–14.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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.

Onsdag 25 februari

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

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

10.00–12.00 **Målarkurs** åtta tillfällen med Isabel Hammar. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. Alla är välkomna!

10.45–11.45 **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.** Alla kan vara med!

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

Torsdag 26 februari

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

13.45–14.30 **Linedance.** Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

Fredag 27 februari

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](tel:018-727 69 36).**

11.00–12.00 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

12.00–13.00 **“Lätt svenska”.** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

12.30–14.00 **IT-stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727 69 36).**

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 **Geografiquiz.** Är du en höjdare på geografi? Kan du Afrikas floder och berg? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

* **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:018-727 22 50).

Välkommen!

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 **facebook sida**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c

E-post: traffpunktgottsunda@upsala.se

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

traffpunktsenior.uppsala.se