



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Januari 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.

Onsdag 1 januari

Träffpunkten är **stängd** på grund av helg.

Torsdag 2 januari

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 3 januari

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

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

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.

12.45–14.45 **Filmvisning: “Efter bröllopet”**. Ett drama om danske Jacob som vigt sitt liv åt att hjälpa gatubarn i Indien. När det barnhem han förestår hotas av stängning får han ett ovanligt erbjudande. Den svenske affärsmannen Jörgen erbjuder Jacob en donation på 4 miljoner dollar, men det finns ett förbehåll. Jakob måste genast resa till Danmark och närvara vid Jörgens dotters bröllop. Bröllopet blir ett avgörande möte mellan det förflutna och framtiden och ställer Jacob inför hans livs dilemma. I rollerna bland andra: Rolf Lassgård, Mads Mikkelsen.

Måndag 6 januari

Träffpunkten är **stängd** på grund av helg.

Tisdag 7 januari

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.

Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med 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. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med Gottsunda Allaktivitetshus.

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

13.00–14.30 **Filmvisning: “Jalla Jalla”** – Måns och Roro är bästa kompisar och jobbar på parkförvaltningen. De får göra alla skitjobben. Men själva tycker de att de är coola. Dagarna förflyter lugnt och stilla tills Måns plötsligt får problem med potensen och Roro upptäcker att han har en vecka på sig att undvika att bli bortgift.

Onsdag 8 januari

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 **Nyhet! Linedance – prova på!** För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 9 januari

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 10 januari

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. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med Gottsunda Allaktivitetshus.
11.45–12.30 **Ändrad tid! Sittgympa**. Alla kan vara med!
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 **Diktcafé och boktips**. Vi firar ut julen, nu åker granen ut! Ta med en dikt eller boktips. Eller kom bara som du är och umgås kring en kopp kaffe.

Måndag 13 januari

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.
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 **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 14 januari

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.

Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med 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. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med 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.

Onsdag 15 januari

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 **Nyhet! Linedance – prova på!** För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 16 januari

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 17 januari

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. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med Gottsunda Allaktivitetshus.

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

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

13.00–15.00. **Nyhet! "Lätt svenska"**. Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

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

13.30 **Afternoon tea.** Välkommen till en mysig eftermiddag med kaffe/te och scones. Kostnad 50 kronor. Begränsat antal platser. **Föranmälan** senast fredag 10 januari.

Måndag 20 januari

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.

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 **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 21 januari

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.

Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med 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. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med 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.

Onsdag 22 januari

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 **Nyhet! Linedance – prova på!** För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 23 januari

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.

14.00–14.45 **Nyhet! Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Fredag 24 januari

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. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med Gottsunda Allaktivitetshus.

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

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

13.00–15.00. **Nyhet! “Lätt svenska”.** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

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

13.00–14.40 **Filmvisning: “Möte i Rom”,** en favorit i repris. En romantisk dramakomedi där Rolf Lassgård spelar Johannes, vars oväntade möte i Rom med det danska paret Gerda och Kristoffer (Bodil Jørgensen och Kristian Halken) får oanade konsekvenser.

Måndag 27 januari

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.

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 **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 28 januari

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.

Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

Tisdag 28 januari (forts.)

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

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. Du bör ha dansat tidigare men vi lär oss nya danser i lugn takt. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med 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.

13.30–14.30 **Digital föreläsning – Sverker Sörlin.** Följ med 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.

Onsdag 29 januari

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 **Nyhet! Linedance – prova på!** För dig som inte dansat Linedance tidigare. Vi lär oss från grunden.

Torsdag 30 januari

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.

14.00–14.45 **Nyhet! Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Fredag 31 januari

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

09.30–11.00 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

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

10.30–11.30 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Danslokalen i Gottsundaskolan, samverkan med Gottsunda Allaktivitetshus.

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

12.45–14.45 **Filmvisning: "Frida"**. Den följer den mexikanska konstnärinnan Frida Kahlos liv, från barndomen, då hon drabbades av polio och skadades i en trafikolycka, vilket kom att ge henne livslånga och smärtsamma hälsobesvär, till det turbulenta äktenskapet med Diego Rivera.

Fredag 31 januari (forts.)

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

13.00–15.00. **Nyhet! “Lätt svenska”**. Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

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

*** 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