



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Januari 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.

Fredag 2 januari

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

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

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.

14.00–15.00 **Skivor till kaffet!** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Måndag 5 januari

09.00–12.00 **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 **Sällskapsspel**. Kom och spela tillsammans med oss.

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

Tisdag 6 januari

Träffpunkten är stängd pga helgdag.

Onsdag 7 januari

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

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

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.

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

Torsdag 8 januari

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:018-7276936).**

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

Fredag 9 januari

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

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

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.

Fredag 9 januari (forts.)

13.00–15.00 Film! Att angöra en brygga

Hasse och Tages berömda filmkomedi handlar om fyra söndagsseglare som är på väg till Ensamholmen i Stockholms skärgård. Där väntar man med nykokta kräftor till kvällens stora kräftskiva och ombord på båten finns spriten. Båten närmar sig ön, skymningen börjar falla och besättningen gör alltmer desperata försök att lägga till vid bryggan. Speltid 1 tim 37 min.

14.45–15.30 Elisabet Petterson från Sensus kommer och informerar om **Hälsocirklar för ett hälsosamt åldrande**, samt **Riksföreningen Äldres Hälsa**. Hälsocinklarna hålls inte på träffpunkten, och startar vecka 8.

Måndag 12 januari

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 13 januari

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!

10.00–11.00 **Julgransplundring**. Kom och städa ut julen tillsammans med oss.

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**.

13.30–15.00 **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.

Onsdag 14 januari

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

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

Onsdag 14 januari (forts.)

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

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 15 januari

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:018-7276936).**

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 16 januari

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:018-7275963).**

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:018-7276936).**

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.

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

13.00v15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–15.00 **Afternoon tea.** Välkommen till en mysig eftermiddag med kaffe/te, scones och annat gott. Kostnad 40 kronor. Begränsat antal platser. Föranmälan senast 12 januari.

Måndag 19 januari

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 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.

Måndag 19 januari (forts.)

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 20 januari

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.**

13.30–15.00 **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 21 januari

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

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

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

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 **Musikquiz.** Kom och fika tillsammans och testa dina musikkunskaper.

Torsdag 22 januari

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:018-7276936).**

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

Torsdag 22 januari (forts.)

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

Fredag 23 januari

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.

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

Måndag 26 januari

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.

13.00–14.00 **NYTT! Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under 8 tillfällen träffas vi och pratar kring olika teman kopplade till livets olika delar. Det här är introduktionstillfället där du får mer information om samtalsgruppen.

Föranmälan till Therese [018-727 69 36](tel:018-727 69 36).

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 27 januari

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!

Tisdag 27 januari (forts.)

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.**

13.30–15.00 **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 28 januari

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.

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 29 januari

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).**

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 30 januari

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.

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

Fredag 30 januari (forts.)

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 alla huvudstäder och flaggor? 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:018-7272250).

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 **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:018-7276936)

traffpunktsenior.uppsala.se