



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Juli 2024

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. 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 med swish. Till vissa av aktiviteterna krävs **föranmälan!**

Vi har öppet under helgfria vardagar:

Måndag-onsdag och fredag 8.30–15.30

Torsdagar 13.30–15.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41

Måndag 1 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång.

Tisdag 2 juli

10.00–12.00 Social samvaro.

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 3 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

Torsdag 4 juli

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 5 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00–15.30 Social samvaro med frågesport.

Vi har semesterstängt 8 juli–19 juli (vecka 28, 29) och öppnar återigen måndag 22 juli.

Måndag 22 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång.

Tisdag 23 juli

10.00–12.00 Social samvaro.

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 24 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Torsdag 25 juli

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 26 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00–15.30 Social samvaro med frågesport.

Måndag 29 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång.

Tisdag 30 juli

10.00–12.00 Social samvaro.

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 31 juli

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Välkommen!

***Gym**

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram.

Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på telefon **[018-727 22 50](tel:018-727 22 50)**.

För närvarande är det kö.

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 finns på två adresser:

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 och Träffpunkt Gottsunda
Treklangan Valthornsvägen 19c.

E-post: traffpunktgottsunda@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se