



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Juli & Augusti 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.

JULI

Tisdag 1 juli

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika!

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

12.30–13.10 **Balansträning för män**.

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!

14.00 **Promenad**. Vi promenerar i närområdet och fikar i Gottsundagipen. Ta med eget fika.

Onsdag 2 juli

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

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

11.00–12.00 **It stöd**. Boka tid för att få individuell hjälp i upp till 30 min.

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!

14.10–15.30 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 3 juli

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

13.30–14.10 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna egen filt.

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

Fredag 4 juli

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

10.00–11.00 **Tipspromenad** utomhus i närområdet.

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

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

Fredag 4 juli (forts.)

10.30–11.30 **Zenba utomhus.** Kom och dansa till härliga rytmer. Vi dansar på konstgräsplanen.

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

13.00–15.10 **Filmdags!** Vi visar *Så som i himmelen*, en svensk dramafilm från 2004. Den svenske dirigenten Daniel har lyckats nå stora internationella framgångar och blivit välbeställd på kuppen. När han plötsligt går in i väggen drar han sig tillbaka från musiken och flyttar istället hem till sin barndomsby i Norrland. En dag hör han ett framförande av byns lilla kyrkokör och han träffas av en ton som får musiken att välla upp i honom igen. Daniel börjar arbeta som kantor, han träffar en ny kärlek och hans liv vänds upp och ned. Regi: Kay Pollak. I rollerna: Michael Nyqvist, Frida Hallgren, Helen Sjöholm, Lennart Jähkel, Ingela Olsson m.fl. Speltid: 2 h 7 min.

Måndag 7 juli

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

10.00–10.45 **Sittyoga. OBS!** Sista passet innan sommaruppehåll. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå under delar av passet för de som vill.

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut till Stadsparken.** Samling i Stadsparkens entré vid fontänen/statyn klockan 13.00. Vi promenerar tillsammans i parken. Ta med eget fika och dricka om du vill. Alternativt prova på rätterna som finns att köpa i Matmarknadens matvagnar från hela världen.

Tisdag 8 juli

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

09.30–11.30 **Odlingssgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika!

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

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

Onsdag 9 juli

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

09.30–12.30 **"Akwarellgruppen"** träffas.

10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

11.00–12.00 **It stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp i upp till 30 min.

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.

14.10–15.30 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 10 juli

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

13.30–14.10 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna egen filt.

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

Fredag 11 juli

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–11.00 **Tipspromenad** utomhus i närområdet.

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

13.00–15.20 **Filmdags!** Vi visar Walk the line, ett amerikanskt biografiskt drama. Filmen handlar om den legendariske musikern Johnny Cash och hans livslånga kärlek June Carter. Cash var en rebell som aldrig lyckades fly från sina egna demoner eller sin egen tungsinnethet, och den enda som någonsin kom honom riktigt nära var June. Regi: James Mangold. I rollerna: Joaquin Phoenix, Reese Witherspoon, Ginnifer Goodwin, Robert Patrick, Dallas Roberts, Shelby Lynne med flera. Speltid: 2h 16 min.

Vi har semester stängt 14–25 juli och öppnar återigen måndag 28 juli.

Måndag 28 juli

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

10.00–11.00 **Stationsträning** med Jocke. Ett fartfyllt pass där vi tränar styrka, balans och kondition.

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

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

Tisdag 29 juli

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–10.45 **Qigong** med Jocke. Ett lugnt pass där vi utför rörelser och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnes- och kroppsfunktioner.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklott och fika!

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

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

Onsdag 30 juli

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

10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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.

13.30–15.00 **Musikquiz.**

Torsdag 31 juli

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

14.00–14.30 **Tabata och rörlighet** Ett tuffare pass där vi främst tränar styrka och kondition. En del övningar utförs på marken/golvet. Rörlighet ett pass där vi mjukar upp kroppen genom olika rörelser och positioner. Vi avslutar med en guidad avslappning.

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

AUGUSTI

Fredag 1 augusti

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar.

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

10.00–11.00 **Tipspromenad.** Utomhus i närområdet.

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 4 augusti

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

09.45–10.15 **Core / rörlighet.** Bålträning med fokus på hållning 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.

Tisdag 5 augusti

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika!

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

Tisdag 5 augusti (forts.)

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

13.00–15.00 **Fika.** Välkommen och umgås på drop-in fika.

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 6 augusti

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

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

09.45–10.15 **Core / rörlighet.** Bålträning med fokus på hållning och rörlighet.

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!

Torsdag 7 augusti

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

14.00–15.00 **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 8 augusti

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar.

09.30–12.30 **“Fredagsmålarna”** 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.

13.00–15.00 **Promenad.** Vi promenerar i närområdet och fikar i Gottsundagipen. Ta med eget fika.

Måndag 11 augusti

Träffpunkten är stängd för planering.

Tisdag 12 augusti

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar.

09.45–10.15 **Tabata- intervaller.** Styrke-och rörlighetsträning, en del övningar utförs på golvet.

Tisdag 12 augusti (forts.)

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika!

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

12.30–13.10 **Balansträning för män.**

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 13 augusti

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

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

10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

11.00–12.00 **It stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp i upp till 30 min.

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!

13.30–15.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 14 augusti

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

13.00–15.00 **Promenad.** Vi promenerar i närområdet och fikar i Gottsundagipen. Ta med eget fika.

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

Fredag 15 augusti

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

11.00 **Potatisfest för odlingsgruppen.** Vi träffas på träffpunkten och njuter av nyskördad potatis.

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

11.00–11.40 **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.

13.00 **Filmdags!** Vi visar “Me before you”, baserad på den bästsäljande och kritikerrosade romanen “Livet efter dig” av Jojo Moyes. Louisa Clark bor i en pittoresk stad på den engelska landsbygden. Utan att veta vad hon egentligen vill i livet hoppar hon mellan olika ströjobb och hjälper till att försörja sina föräldrar. Louis vanligtvis så positiva inställning ställs på prov när hon erbjuds ett arbete som personlig assistent åt Will Traynor, en framgångsrik ung aktiemäklare som blivit rullstolsbunden i en olycka. Olyckan kom att förändra Wills liv på ett ögonblick, han som en gång var

en aktiv äventyrare hat förvandlats till en cyniker som gett upp allt-ändå till Lou bestämmer sig för att visa honom att livet är värt att leva. Regi: Thea Sharrock. I rollerna: Sam Claflin, Emilia Clarke, Matthew Lewis, Charles Dance, Vanessa Kirby, Jenna Coleman med flera. Speltid: 1h 45 min.

Måndag 18 augusti

10.30–14.30 **Träffpunkten flyttar ut!** En dag i **Botaniska trädgården** tillsammans med träffpunkt Storgatan. Samling utanför Café Victoria klockan 10.30. De som vill ta bussen tillsammans kan åka med personal från Gottsunda torg. Vi samlas utanför huvudingången till Gottsunda centrum klockan 9.30 och tar buss 7 till hållplats Slottsbacken. Därifrån går vi tillsammans. Ta med eget fika/lunch eller köp i caféet.

Tisdag 19 augusti

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar.

09.45–10.15 **Tabata- intervaller.** Styrke-och rörlighetsträning, en del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika!

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

10.30–11.10 **Linedance.** Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Vi dansar i Allaktivitetshuset.

12.30–13.10 **Balansträning för män.**

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 20 augusti

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

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

10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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!

Torsdag 21 augusti

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

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

Torsdag 21 augusti (forts.)

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

Fredag 22 augusti

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

09.30–11.30 **Odlinggruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar.

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

11.00–11.40 **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.

13.30–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Måndag 25 augusti

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

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Det går även bra att stå upp under delar av passet för de som vill.

11.00–12.00 **It stöd**. Boka tid för att få individuell hjälp i upp till 30 min.

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

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

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Det går även bra att stå upp under delar av passet för de som vill.

*13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone**. Vi dansar

Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton**

klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 26 augusti

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

09.30–11.30 **Odlinggruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar.

09.45–10.15 **Tabata- intervaller**. Styrke-och rörlighetsträning, en del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklott och fika!

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

10.30–11.10 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Vi dansar i Allaktivitetshuset.

12.30–13.10 **Balansträning för män**.

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

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska men alla är välkomna.

Tisdag 26 augusti (forts.)

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!

12.00–15.30 **Stick & hantverksträff i Stadsträdgården** för alla träffpunkter! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap-då är du hjärtligt välkommen till stick-och hantverksträff i Stadsträdgården! Ta med ditt stickprojekt, virknålar, broderier eller något annat hantverk du håller på med-oavsett om du är nybörjare eller en van hantverkare. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Glöm inte dryck och solskydd, samt kanske egen fika. **Vid regn träffas vi istället på Brassieriet21 där du även kan fika, äta och dricka gott.**

Onsdag 27 augusti

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

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

10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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!

Torsdag 28 augusti

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

14.00–15.00 **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 29 augusti

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odla

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

11.00–11.40 **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 **Geografi Quiz!!!** Är du en höjdare på Sveriges geografi? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

I juli och augusti har träffpunkten sommarschema vilket innebär att aktiviteter i månadsbladet i vissa fall inte är den samma som under terminen. Schemat för höstterminen startar 1 september.

Vi har semesterstängt måndag 14 juli till och med fredag 25 juli. Vi öppnar igen måndag 28 juli. Varmt välkommen!

*** 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 fysioterapeut på [018-727 22 50](tel:018-7272250). För närvarande är det kö.

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c

E-post: traffpunktgottsunda@uppsala.se

Tel.: [018-727 69 36](tel:018-7276936)

traffpunktsenior.uppsala.se