



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Juni 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.

Måndag 2 juni

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

09.00-11.00 **Zenba** flyttar ut! Zenba och mingel på Summer Zone tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjligheten till andra aktiviteter som tex cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan.

11.00-12.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

11.00-11.45 **It stöd**. Grundläggande funktioner på mobiltelefonen. Vi går igenom hur man hittar på sin telefon och de vanligaste sätten att kommunicera på via telefonen: samtal, sms, ljudinspelning, video.

13.00-13.45 **Ryggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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 3 juni

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!

09.45-10.25 **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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

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 och spela oavsett vem du är!

11.00-11.30 **Stågympa utomhus**. Vi tränar på konstgräsplanen. Vid dåligt väder är vi i aktivitetshuset i stället.

11.00-11.45 **Qigong**.

12.30-13.10 **Balansträning för män**.

13.30-14.30 **Föreläsning: "Vi möts i Mallas sal" Uppsala Musikarkiv firar rockikonen Elvis 90 år. I år skulle Elvis Presley ha fyllt 90 år.** För att fira detta jubileum presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor, med Kent Wennman och Arvid Callin Nerdal. Delta på plats på stadsbiblioteket om du vill: Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se.

Vi samlas kring storskärmen på Träffpunkten. Du kan också se föreläsningen hemifrån via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

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.

Fortsättning på nästa sida.

Fortsättning!

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 juni

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

09.30-12.30 **"Akvarellgruppen"** träffas.

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

11.00 Elisabet Pettersson informerar om Riksföreningen **Äldres Hälsa** och HälsoCirklar hos Studieförbundet Sensus i Uppsala. Dessa cirklar är kostnadsfria och nya startar i höst med fokus på ett hälsosamt åldrande.

12.30-13.10 **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 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna egen filt.

Torsdag 5 juni

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 6 juni

Träffpunkten är stängt på grund av Sveriges Nationaldag.

Måndag 9 juni

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.

09.00-11.00 **Zenba flyttar ut! Zenba och mingel på Summer Zone tillsammans med skolelever**. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjligheten till andra aktiviteter som tex cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan.

11.00-12.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

11.00-11.45 **It stöd**. Vi går igenom användning av appar för bankärenden.

13.00-13.45 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

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. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

Tisdag 10 juni

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!

09.45-10.25 **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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

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 och spela oavsett vem du är!

11.00-11.30 **Stågympa** utomhus. Vi tränar på konstgräsplanen. Vid dåligt väder är vi i aktivitetshuset i stället.

11.00-11.45 **Qigong**.

12.30-13.10 **Balansträning för män**.

13.30-14.00 Nytt! **Linedance**-vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Vi dansar på konstgräsplanen.

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.

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 juni

Träffpunkt stängt på grund av utbildningsdag.

Torsdag 12 juni

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 13 juni

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.

09.45-11.15 **Yoga. Föranmälan** 018-727 59 63

10.30-11.30 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45-12.30 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

Fortsättning på nästa sida!

Fortsättning!

12.30-14.00 **"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.

13.00-15.00 **Filmdags! Vi visar Lion**, en dramafilm från 2016. Som femåring vaknar Saroo upp ensam och förvirrad på ett tåg, hundratals mil hemifrån. Tjugofem år senare försöker han hitta tillbaka till sin hemby och familj med hjälp av Google Earth. Medverkande bland andra Nicole Kidman och Dev Patel. Speltid: 1h 53min.

Måndag 16 juni

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

13.00-13.45 **Ryggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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

10.15-16.30 **Båtutflykt! Följ med på en härlig dagstur från Uppsala hamn till Skokloster. Föranmälan senast den 9:e juni**. Tala om ifall du vill äta ombord eller ta med egen matsäck. Prata med träffpunktens personal gällande tillgänglighet om du använder gånghjälpmedel. Samling för de som vill vid fontänen/ statyn i ingången till Stadsparken, klockan 10.15. Ombordstigning börjar klockan 10.30, och båten avgår klockan 11.00. Åter i Uppsala hamn klockan 16.30. Kostnad för enbart båtresa: 350 kronor. Kostnad för inträde till Skokloster för de som vill 140 kronor (exklusive guidad tur), eller 190 kronor (inklusive guidad tur). Mer information samt meny finns på anslag på träffpunkten.

Tisdag 17 juni

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 bouleklott och fika!

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

11.00-11.45 **Qigong**.

12.30-13.10 **Balansträning för män**.

13.30-14.00 Nytt! **Linedance**-vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Vi dansar på konstgräsplanen.

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.

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 juni

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

09.30-12.30 **"Akvarellgruppen"** träffas.

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

12.30-13.10 **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.

13.00-14.30 **Midsommarfika**. Fira in midsommaren med kaffe och midsommartårta. Kostnad 50kr. **Föranmälan senast 13 juni**, men kom när du vill mellan 13.00 och 14.30

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.

Torsdag 19 juni

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 20 juni

Vi har stängt vi önskar dig en trevlig Midsommar!

Måndag 23 juni

10.00-15.00 **Träffpunkten flyttar ut!** Samling vid långbänken i Gottsundagipen klockan 10.00. Vi gör aktiviteter tillsammans. Ta gärna med eget fika och lunch. Kom ihåg dricka och solskydd. Följande aktiviteter kommer att ske under förmiddagen:

10.00-10.30 **Sittyoga** (på långbänken)

10.45-11.15 **Zenba**

11.30-12.00 **Tabata**

12.00-13.00 **Personalen tar lunch. Gör oss gärna sällskap om du vill ta med dig egen matlåda.**

13.00-14.00 **Samtalsgrupp**. Vi pratar sommarminnen.

14.00-15.00 **Tipspromenad**

Tisdag 24 juni

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!

09.45-10.25 **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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. Ta med matta!

Fortsättning på nästa sida!

Fortsättning!

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 och spela oavsett vem du är!

11.00-11.30 **Stågympa** utomhus. Vi tränar på konstgräsplanen. Vid dåligt väder är vi i aktivitetshuset i stället.

11.00-11.45 **Qigong**.

12.30-13.10 **Balansträning för män**.

13.30-14.00 Nytt! **Linedance**-vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Vi dansar på konstgräsplanen.

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.

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 25 juni

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

09.30-12.30 **"Akvarellgruppen"** träffas.

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

12.30-13.10 **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 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna egen filt.

Torsdag 26 juni

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 27 juni

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.

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

11.45-12.30 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

12.30-14.00 **"Lätt svenska"**. Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

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

Fortsättning på nästa sida!

Fortsättning!

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

13.30 **Geografi quiz!** Är du en höjdare på geografi? Gissa vilket land utifrån dess form på kartan samt Europas stora städer? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

Måndag 30 juni

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.

10.00-11.00 **Utomhus gymträning med Pelle**. Vi ses utanför träffpunkten och går gemensamt till Jenny Linds utegym och tränar tillsammans. Ta med vattenflaska.

11.00-12.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

13.00-13.45 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

13.00-13.45 **Ryggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

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 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 **facebooksida**:
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