



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Maj 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.

Torsdag 1 maj är träffpunkten stängd på grund av helgdag

Fredag 2 maj

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.

09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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.

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

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar **Stekta gröna tomater**, en dramafilm från 1991, baserad på en roman. Evelyn har hamnat i en medelålderskris med ett äktenskap på tomgång. Men när hon besöker ett ålderdomshem träffar hon den livliga damen Ninny. Hennes berättelse om Idgie och Ruth, två starka kvinnor i 1920-talets Alabama, inspirerar Evelyn att ta tag i sig själv, men lämnar också många frågetecken. Vilken är Ninnys relation till människorna i berättelsen? Och vad hände egentligen den där ödesdigra natten vid Whistle Stop Café? Speltid: 2 timmar.

Måndag 5 maj

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 **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.

11.00–11.45 **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 **Rygggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 14.00, kom med och fika även om du inte odlar!

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 6 maj

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Det här tillfället utan personal från träffpunkten. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–14.00 **Träffpunkt Gottsunda flyttar ut**. Den här dagen kommer vi vara ute, kom och var med på olika roliga aktiviteter i Musikparken. Prova på rörelseglädje med boll, kubb, zenba, stågympa, det kommer finnas lunch och fika. För dig som vill gå dit tillsammans träffas vi utanför träffpunkten kl 9.45. Vid dåligt väder har vi aktiviteter som vanligt på träffpunkten.

Onsdag 7 maj

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 med egen filt.

Torsdag 8 maj

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 9 maj

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.

09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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

12.30–14.00 **“Lätt svenska”** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

13.30–14.30 **Föreläsning :“Vi möts i Mallas sal” – Fokus på släktforskning**. Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer. Roland Skoglund, ordförande i Upplands släktforskarförening, berättar om hur man släktforskar och att det har blivit mycket enklare.

Delta på plats på stadsbiblioteket om du vill: Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se.

Efter föreläsningen blir det fika i Fyriskällan där man kan prova släktforskardatorer och prata med Björklingebygdens släktforskarförening.

Du kan även titta på föreläsningen på träffpunkten eller hemma.

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 12 maj

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.

11.00–11.45 **It stöd**. Sociala medier.

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.

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 14.00, kom med och fika även om du inte odlar!

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 13 maj

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

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!

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 med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Qigong**.

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

12.30–13.10 **Balansträning för män**.

13.00 **Föreläsning: Taxi nätter**. Ingmar kommer och berättar om hur det var att köra taxi förr på ett roligt och lättsamt sätt.

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

Tisdag 13 maj (forts.)

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 14 maj

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 med egen filt.

Torsdag 15 maj

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 16 maj

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.

09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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.

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 40 kronor. Begränsat antal platser. Föranmälan senast den 9 maj.

Måndag 19 maj

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

Måndag 19 maj (forts.)

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

10.00–12.00 **Utomhus gymträning** med Martha och Pelle. Vi ses utanför träffpunkten och går gemensamt till Jenny Linds utegym och tränar tillsammans. Ta med vattenflaska.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

11.00–11.45 **It stöd**. Säkerhet, undvika bedrägerier.

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.

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 14.00, kom med och fika även om du inte odlar!

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 20 maj

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

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!

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!

11.00–11.45 **Qigong**.

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

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.

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 maj

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

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

Onsdag 21 maj (forts.)

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 med egen filt.

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna. Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, **vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!** Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

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.

09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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

12.30–14.00 **“Lätt svenska”** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

13.00–ca 14.15 **Juristen Henrik Eriksson informerar** om juridiken kring sambor, makar, arv, testamenten, gåvor och framtidsfullmakter. Passa på att ställa dina frågor!

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 26 maj

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. Möjlighet till andra aktiviteter som tex cornhole och basket på egen hand. **Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan.**

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

Måndag 26 maj (forts.)

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

11.00–11.45 **It stöd**. Vi övar på att göra sökningar på internet, “att googla”.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

13.00–13.45 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder

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

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 14.00, kom med och fika även om du inte odlar!

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 27 maj

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

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!

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!

11.00–11.45 **Qigong**.

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

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.

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 maj

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.

Onsdag 28 maj (forts.)

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 med egen filt.

Torsdag 29 maj – Kristi Himmelfärds dag

Stängt pga. röd dag.

Fredag 30 maj

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.

09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018 727 59 63](tel:0187275963).**

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

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.

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? Kan du Europas floder och berg? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

*** 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:0187272250). 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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslina)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+