Uppsala kommun

Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Mars 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 08.30–15.30
Torsdagar 13.30–15.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41

Fredag 1 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.
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. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Måndag 4 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Ryggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan 018-727 59 63.**
11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.
13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan 018-727 59 63.**
14.00–15.30 **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.

Tisdag 5 mars
Träffpunkten flyttar ut!
10.00–13.00 RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!
Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.
För mer information var god se bilaga i månadsbladet.
Ta kontakt med personal på Träffpunkten om du önskar resa till Storvreta gemensamt med kollektivtrafik.

Onsdag 6 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
11.00–12.00 Sittgympa.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Torsdag 7 mars
13.30–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 8 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.
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 **Föreläsning om våld i nära relationer.** Välkommen på en föreläsning om våld och våldsutsatthet i nära relationer, få baskunskaper och vägledning om hur du kan agera om du eller någon du känner är utsatt för våld. **Föranmälan 018-727 49 89.**

Måndag 11 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Ryggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan 018-727 59 63.**
11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.
13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan 018-727 59 63.**
14.00–15.30 **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.

Tisdag 12 mars
10.00–11.30 Yoga. **Föranmälan 018-727 59 63.**
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
12.45–13.15 Balansträning för män. **Föranmälan 018-727 49 89.**
13.00–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.
13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Onsdag 13 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
11.00–12.00 Sittgympa.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.30–15.00 **Elina Justusson Lahti,** Projektledare för **Lilla lila parken** på Bandstolsvägen, kommer till oss och visar bilder, samt berättar om arbete kring parken på Bandstolvägen. **Föranmälan 018-727 49 89.**
13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Torsdag 14 mars
13.30–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 15 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.
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. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Måndag 18 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Ryggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan 018-727 59 63.**
11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.
13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan 018-727 59 63.**
14.00–15.30 **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.

Tisdag 19 mars
10.00–11.30 Yoga. **Föranmälan 018-727 59 63.**
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
12.45–13.15 Balansträning för män. **Föranmälan 018-727 49 89.**
13.00–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.
13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Onsdag 20 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
11.00–12.00 Sittgympa.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Torsdag 21 mars
13.30–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 22 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.
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. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Måndag 25 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
10.00–11.00 Ryggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan 018-727 59 63.**
11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.
13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan 018-727 59 63.**
14.00–15.30 **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.

Tisdag 26 mars
10.00–11.30 Yoga. **Föranmälan 018-727 59 63.**
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
12.45–13.15 Balansträning för män. **Föranmälan 018-727 49 89.**
13.00–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.
13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan 018-727 59 63.**
14.00–15.00 **Vi möts i Mallas -** Livesänd föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning "Resan från att vara anhörig till insikt om egen erfarenhet av psykisk ohälsa och diagnoser" med Gunilla Ekholm, ambassadör i Riksförbundet Hjärnkoll och tillika seniorambassadör. Gunilla är även verksam i OCD förbundet. Föreläsningen sänds live på träffpunkten där vi tittar tillsammans på storbildsskärm. Det finns även möjlighet till digitalt deltagande via Microsoft Teams eller på plats i Mallas sal på stadsbiblioteket.

Onsdag 27 mars
09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
11.00–12.00 Sittgympa.
12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.
13.00–15.30 **Persisk musik**. Shahryar Bakhshipoor kommer och spelar **Santoor**, ett stränginstrument som ursprungligen kommer från Babylonien. Idag associeras dock santoor med Iran och persisk musik, då instrumentet haft en väldigt lång förankring i persisk historia. **Föranmälan 018-727 59 63.**

Torsdag 28 mars
13.30–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/ fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 29 mars
Träffpunkten är stängd på grund av Långfredag.

Kommande aktivitet
Temaveckor Goda matvanor 8–26 april
Under tre veckor i april kommer vi ha temaveckor med fokus på Goda matvanor. Du som besökare erbjuds ett ”smörgåsbord” av olika aktiviteter så som tipsrunda, information kring hjärnsmart mat och hälsovinsterna som följer goda matvanor, föreläsning, boktips med mera. Mer information om aktiviteter kommer i aprils månadsblad.

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**.
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: https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda finns på två adresser:
Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 och Träffpunkt Gottsunda Treklangen Valthornsvägen 19c.
E-post: traffpunktgottsunda@uppsala.se
traffpunktsenior.uppsala.se