



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Mars 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.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 3 mars – Vi stänger klockan 12.00 på grund av planering.

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.

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

13.00–13.45 **Ryggympa. Inställt**

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

13.30 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet! **Inställt**

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

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. **Inställt**

Tisdag 4 mars

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

09.45–10.25 **Styrke- och rörlighetsträning. Inställt**

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

11.00–11.45 **Nytt! Qigong**.

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. **Inställt**

12.30–13.00 **Balansträning för män**

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

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

13.30–15.00 **Fettisdag – Semmelfika**. Kaffe och en liten semla, kostnad 30 kr. **Föranmälan senast 3:e mars**. Kom när du vill mellan 13.30-15.00.

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 5 mars

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**.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

12.30–13.00 **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 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

Torsdag 6 mars

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 7 mars

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

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

09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

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: **Jakten på lycka.** Will Smith spelar huvudrollen i denna rörande berättelse som är inspirerad av den sanna historien om Chris Gardner – en försäljare från San Francisco som kämpar för att bygga en framtid för sig själv och sin femårige son. Speltid: 1 h 52 min.

Måndag 10 mars

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.

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

13.00–13.45 **Nytt! Rygggympa.** 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 **Sällskapsspel – Alfapet.** Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

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.

13.00–15.30 **Tema Mosaikstickning.** Du lär dig tekniken genom att sticka provlappar. Medtag garn i två färger med stor kontrast, samt stickor. Max 8 personer. **Föranmälan.** Efter denna genomgång kommer du kunna använda tekniken till vackra muddar på vantar, mössa eller kanske Strömsösjalen eller liknande.

Tisdag 11 mars

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!
10.00–13.00 **Bridge** med "PRO-gänget". Kom gärna med och spela!
11.00–11.45 **Nytt! Qigong.**
11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. Du bör ha dansat tidigare men vi lär oss nya danser i lugn takt. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.
12.30–13.00 **Balansträning för män**
13.00–15.00 **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 hos oss!
13.30 **Odling med Seniorerna i Matparken, Gottsundagipen.** Vill du vara med och odla i sommar? Vi berättar hur odlingsgruppen fungerar. Tillsammans planerar för årets säsong. Erfaren odlare, nybörjare eller bara nyfiken? - spelar ingen roll. Välkommen!
14.00–15.00 **Nyhet! - Läsa tillsammans - "Shared Reading"**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss!

Onsdag 12 mars

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.**
10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.
12.30–13.00 **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 **Sittgympa.** Alla kan vara med!

Torsdag 13 mars

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 14 mars

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **"Fredagsmålarna"** träffas.
09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**
10.30–11.30 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

Fredag 14 mars (forts.)

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: **The Theory of Everything** – den extraordinära berättelsen om Jane och Stephen Hawking. 21 år gammal fick Cambridgestudenten Stephen Hawking beskedet att han drabbats av ALS, en sjukdom som angriper hans motoriska funktioner, hans tal och rörelseförmåga. Han har två år kvar att leva säger läkarna. Men Stephen vägrar att acceptera det och med stöd från sin unga hustru kämpar han mot sjukdomen för att kunna slutföra sin doktorsavhandling. Femtio år senare bidrar Hawking fortfarande till förståelsen av vårt universum. Speltid: 1 h 58 min.

Måndag 17 mars

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.

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

13.00–13.45 **Nytt! Rygggympa**. 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 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

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 18 mars

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!

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

11.00–11.45 **Nytt! Qigong**.

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. Du bör ha dansat tidigare men vi lär oss nya danser i lugn takt. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män**

13.00–15.00 **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 18 mars (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 hos oss!
13.30–14.30 **Digital föreläsning – Läsinspiration – Nya böcker** Behöver du boktips som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv? Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Kom och låt dig inspireras! Vi samlas kring storskärmen på Träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen hemifrån via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

Onsdag 19 mars

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.**
10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.
12.30–13.00 **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 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

Torsdag 20 mars

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 21 mars

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **“Fredagsmålarna”** träffas.
09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**
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.
13.30–15.30 **Afternoon tea.** Välkommen till en mysig eftermiddag med kaffe/te och scones. Kostnad 40 kronor. Begränsat antal platser.

Måndag 24 mars

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.

Måndag 24 mars (forts.)

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

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

13.00–13.45 **Nytt! 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 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

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 25 mars

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!

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

11.00–11.45 **Nytt! Qigong**.

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1. Du bör ha dansat tidigare men vi lär oss nya danser i lugn takt. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

12.30–13.00 **Balansträning för män**

13.00–15.00 **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!

14.00–15.00 **Läsa tillsammans – "Shared Reading"**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss!

Onsdag 26 mars

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**.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

12.30–13.00 **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 **Sittgympa**. Idag visas gympapasset på storskärm.

13.30–15.00 **Mingelfika**. Vi samlas och säger hejdå till Lotta som arbetar sin sista dag på Träffpunkt Gottsunda. Kom när du vill mellan 13.30–15.00.

Torsdag 27 mars

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 28 mars

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

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

09.45–11.10 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

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 alla huvudstäder och flaggor? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

Måndag 31 mars

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.

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

13.00–13.45 **Nytt! Rygggympa.** 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 **Sällskapsspel – Alfapet.** Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

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.

*** 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:018-727-2250). 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 **facebookside**:

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