



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

## November 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. 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.

### Fredag 1 november

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

09.30–11.00 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

10.00–12.00 “**Fredagsmålarna**” träffas.

11.15–12.00 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

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

12.30–14.30 **Filmdags!** Vi visar: Frida (2002). Den följer den mexikanska konstnärinnan Frida Kahlos liv, från barndomen, då hon drabbades av polio och skadades i en trafikolycka, vilket kom att ge henne livslånga och smärtsamma hälsobesvär, till det turbulenta äktenskapet med Diego Rivera. I rollerna: Salma Hayek med flera. Filmen är 2 timmar lång.

### Måndag 4 november

09.00–12.00 **Gym\*** för dig som redan 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.

13.00–13.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–15.30 “**Måndagsmålarna**” träffas.

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 **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!

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

### Tisdag 5 november

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

09.45–10.30 **Styrke- och rörlighetsträning**. Ett helkroppspass då vi första halvtimmen av passet styrketränar med Tabata-intervaller. Sista kvarten fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med “PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

12.30–13.00 **Balansträning för män**.

### **Tisdag 5 november (forts.)**

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

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

13.30 **Digital föreläsning - Eli Åhman Owetz**. Efter sin framgångsrika feelgood-serie Söderbergasviten kommer Eli Åhman Owetz med en ny bok. Tillbaka till Hampstead, en nostalgisk resa till 80-talets London. Eli kommer berätta om den, om sitt författarskap och om drivkraften att skriva lättlästa högläsningböcker för personer med demensdiagnos. Vi samlas kring storskärmen på Träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen hemifrån via Teams.

### **Onsdag 6 november – Träffpunkten är stängd för planering hela dagen, ingen personal på plats. Gymmet är också stängt hela dagen.**

### **Torsdag 7 november**

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

14.00–15.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

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

15.00 **Invigning av ljusslingan NOOR**, som seniorer i Gottsunda har skapat, vid dungen mellan Bandstolsvägen och Linrepevägen. Det bjuds på varm dryck, nya möten och ljus.

### **Fredag 8 november**

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

09.30–11.00 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

10.00–12.00 **“Fredagsmålarna”** träffas.

11.15–12.00 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

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

13.30–14.30 **Workshop i Medveten andning** med Rebecca Liljefors. Vill du öka medvetenheten kring hur ditt andetag fungerar och hur allt i kroppen hänger ihop? Då ska du komma med på den här föreläsningen/workshopen och lära känna din kropp genom ditt andetag. Vi kommer gå igenom rörelser och övningar för både andetaget och kroppen.

### **Måndag 11 november**

09.00–12.00 **Gym\*** för dig som redan 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.

13.00–13.30 **Stågympa** med fokus på balans.

### **Måndag 11 november (forts.)**

13.00–15.30 **“Måndagsmålarna”** träffas.

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

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!

### **Tisdag 12 november**

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

09.45–10.30 **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.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med “PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

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

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

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

### **Onsdag 13 november**

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

09.45–10.30 **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 redan 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 14 november**

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 15 november**

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

09.30–11.00 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

10.00–12.00 **“Fredagsmålarna”** träffas.

11.15–12.00 **Sittgympa.** Alla kan vara med!

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

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

12.30–14.30 **Filmdags!** Vi visar: Gilbert Grape. Gilbert Grape bor i den amerikanska småstadshålan Endora tillsammans med sin familj. Han tyns av vetskapen att han aldrig lär komma från hemstaden, samtidigt som han känner ansvaret för sin funktionsnedsatta lillebror Arnie och sin överviktiga mamma. Men en dag stannar Becky till i stan och Gilbert blir kär. I rollerna: Johnny Depp, Leonardo DiCaprio med flera.  
Speltid: 1 t 58 min.

### **Måndag 18 november**

09.00–12.00 **Gym\*** för dig som redan 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.

13.00–13.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–15.30 **“Måndagsmålarna”** träffas.

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

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!

### **Tisdag 19 november**

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

09.45–10.30 **Styrke- och rörlighetsträning.** Ett helkroppspass då vi första halvtimmen av passet styrketränar med Tabata-intervaller. Sista kvarten fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med “PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

### **Tisdag 19 november (forts.)**

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

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

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

### **Onsdag 20 november**

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

09.45–10.30 **Core – bålträning med fokus på hållning och rörlighet**.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

12.30–13.15 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–15.00 **Gym\*** för dig som redan 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 november**

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

14.00–15.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

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

### **Fredag 22 november**

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

09.30–11.00 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963)**.

10.00–12.00 **”Fredagsmålarna”** träffas.

11.15–12.00 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

13.00–15.00 **Gym\*** för dig som redan 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 50 kronor. Begränsat antal platser.

Föranmälan senast den 15:e november!

### **Måndag 25 november**

09.00–12.00 **Gym\*** för dig som redan 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.

13.00–13.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–15.30 **”Måndagsmålarna”** träffas.

### **Måndag 25 november (forts.)**

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

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!

### **Tisdag 26 november**

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

09.45–10.30 **Styrke- och rörlighetsträning.** Ett helkroppspass då vi första halvtimmen av passet styrketränar med Tabata-intervaller. Sista kvarten fokuserar vi på rörlighet i ett lugnt tempo. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule,** om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med "PRO-gänget". Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance,** steg 1.

12.30–13.00 **Balansträning för män.**

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

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

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

### **Onsdag 27 november**

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

09.45–10.30 **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 redan 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 november**

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

14.00–15.00 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer.

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

## **Fredag 29 november**

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

09.30–11.00 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

10.00–12.00 **“Fredagsmålarna”** träffas.

11.15–12.00 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

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

13.30 **Adventsfika**. Vi firar in första advent kring adventsgranen med kaffe/te och saffransbröd. Kostnad 25 kr.

### **\* 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 **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+**

Valthornsvägen 19c,

E-post: [traffpunktgottsunda@uppsala.se](mailto:traffpunktgottsunda@uppsala.se)

Tel.: [018-727 69 36](tel:018-727-6936)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)