



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

November 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 3 november

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

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

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

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**. Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsundaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Gottsunda eller på valfri seniorrestaurang.

12.45–13.30 **Stationsträning**. Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

Tisdag 4 november

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke- och rörlighetsträning, 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 bouleklott och fika!

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

10.45–11.30 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

13.00–13.40 Ny tid!!! Balansträning för män.

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen**. Dagens tema handlar om att känna oro, ångest eller nedstämdhet: att finna strategier som hjälper oss att må bättre. **Föranmälan**

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

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

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 november

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

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

Onsdag 5 november (forts.)

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

11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness.** Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.

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!

14.10–15.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 6 november

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

13.45–14.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.30–14.30 **IT-stöd.** Vi träffas i grupp och pratar och får digitalt stöd med ett tema för dagen: Digitala språket, hur gör man när man pratar med varandra i skrift på telefonen och nätet, vad är en emoji, och hur används den?

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

Fredag 7 november

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

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

09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

10.30–11.15 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727 69 36).**

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

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

12.00–13.00 **“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.

13.00–15.30 **Film!** Vi visar: **Galen i kärlek.** Harry Sanborn är en medelålders, inflytelserik skivbolagsboss som har smak för unga, attraktiva kvinnor. Det som skulle bli ett romantiskt veckoslut, slutar i bröstsmärtor för Harrys del, vilket leder till att Harrys liv tar en oväntad vändning. **Speltid: 2h 3min.**

Måndag 10 november

Träffpunkt stängd på grund av planering.

Tisdag 11 november

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke-och rörlighetsträning, 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 med och spela oavsett vem du är!

10.45–11.30 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

13.00–13.40 Ny tid!!! Balansträning för män.

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen**. Dagens tema handlar om nojor, misstänksamhet, om att tolka verkligheten.

Föranmälan

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

14.00–15.00 **Nytt! Läsa tillsammans- "Shared Reading". Sista gången för hösten**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? Fråga oss!

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 12 november

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

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

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

11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.

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!

14.10–15.00 **Musikquiz**. Lyssna på musik och testa dina kunskaper med en frågesport.

Torsdag 13 november

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

13.45–14.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.30–14.30 **IT-stöd**. Boka tid för att få individuell hjälp i upp till 30 minuter. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-7276936).**

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

Fredag 14 november

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

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

09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

10.30–11.15 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727 69 36).**

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

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

12.00–13.00 **“Lätt svenska”.** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

13.30–15.00 **Vi möts i Mallas sal-digital föreläsning från Uppsala stadsbibliotek.** 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. Kom och prata med Björklingebygdens Släktforskarförening och ta chansen att prova våra släktforskningsdatorer. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

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 17 november

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

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

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

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsundaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Gottsunda eller på valfri seniorrestaurang.

12.45–13.30 **Stationsträning.** Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

Tisdag 18 november

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller.** Styrke- och rörlighetsträning, 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 bouleklott och fika!

Tisdag 18 november (forts.)

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

10.45–11.30 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

13.00–13.40 Ny tid!!! Balansträning för män.

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen**. Dagens tema handlar om tankar som stör vardagen, och att finna strategier för att övervinna dem. **Föranmälan**

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

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 19 november

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

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

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

11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.

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!

14.10–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 20 november

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

13.45–14.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.30–14.30 **IT-stöd**. Vi träffas i grupp och pratar och får digitalt stöd med ett tema för dagen: Vad är Artificiell intelligens (AI)? **Föranmälan**

[018-727 69 36](tel:018-7276936).

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

Fredag 21 november

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

09.30–12.30 **"Fredagsmålarna"** träffas.

09.45–11.15 **Yoga**. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

10.30–11.15 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-7276936).**

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

Fredag 21 november (forts.)

11.45–12.30 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

12.00–13.00 **“Lätt svenska”**. Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

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

13.00–14.55 **Film!** Vi visar **“En runda till”** – En dramakomedi om den medelålders gymnasieläraren Martin som börjar känna sig alltmer trött och oinspirerad. För att väcka den avsmnade lusten och kreativiteten till liv bestämmer sig Martin och tre av hans kollegor för att testa en teori som går ut på att människan mår och presterar som bäst med en halv promille alkohol i blodet. Ifall Winston Churchill lyckades vinna andra världskriget i en tät dimma av sprit, vilka underverk skulle då inte de starka dropparna kunna göra för de fyra lärarna och deras studenter? Regi: Thomas Vinterberg. I rollerna: Mads Mikkelsen, Thomas Bo Larsen, Magnus Millang, Lars Ranthe, Maria Bonnevie, Helene Reingaard Neumann m.fl. Speltid: 1 tim 52 min.

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

Måndag 24 november

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

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

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

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap**. Kom och ät i gott sällskap. Personal från träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsundaskolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller med måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt Gottsunda eller på valfri seniorrestaurang.

12.45–13.30 **Stationsträning**. Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

Tisdag 25 november

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke- och rörlighetsträning, 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 med och spela oavsett vem du är!

10.45–11.30 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. **INSTÄLLD**

Tisdag 25 november (forts.)

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

13.00–13.40 **Ny tid!!! Balansträning för män. INSTÄLLD**

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen.** Dagens tema handlar om inre röster som stör vardagen, och att finna strategier för att må bättre. **Föranmälan**

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

13.00–15.00 **Disco på Träffpunkt Storgatan 11! Discjockeyn Yvonne kommer och spelar gamla dängor från 60-70-80 talet i Aulan.** Leta fram din bästa discooutfit och bugga loss till härlig musik. Snacks och förfriskningar erbjuds mellan låtarna. De som vill ta bussen tillsammans kan åka med personal från Träffpunkt Gottsunda. Vi samlas utanför träffpunkten kl 12.00 och tar buss 7 till hållplats Vaksalatorg. Därifrån går vi tillsammans.

Onsdag 26 november

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

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

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

11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness.** Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.

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!

14.10–15.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 27 november

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

13.45–14.30 **Stågympa** med fokus på balans.

13.30–14.30 **IT-stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp i upp till 30 minuter. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727-6936).**

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

Fredag 28 november

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

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

09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

10.30–11.15 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727-6936).**

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

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

Fredag 28 november (forts.) 12.00–13.00 **“Lätt svenska”**. Vi träffas och samtalar på enkel svenska.
13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
14.00–15.00 **Geografiquiz!** Är du en höjdare på geografi? Gissa vilket land utifrån dess form på kartan samt Asiens stora städer? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.
13.00–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Gottsundas startsida](#) under **”Aktuellt”**.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-gottsunda/>

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@upsala.se
Tel.: **018-727 69 36**
traffpunktsenior.uppsala.se