



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Oktober 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.

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 1 oktober

Vi firar den internationella **Äldredagen** tillsammans, hela dagen.

Vi bjuder på tårta!

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

09.45–10.15 **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. Ett lite kortare pass idag.

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!

11.00–11.30 **Linedance**, steg 1. Ett lite kortare pass idag.

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

13.00–15.00 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen.

Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

13.30 **Digital föreläsning. Anna Kåver, som är psykolog och legitimerad psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi, handledare och författare, pratar om åldrandet.** Vad innebär det att åldras? Vilka föreställningar finns det av åldrande i vårt samhälle idag? Vi samlas kring storskärmen på Träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen hemifrån via Teams.

Onsdag 2 oktober

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

10.00–12.00 **"Akvarellgruppen"** träffas.

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 3 oktober

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

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

Fredag 4 oktober

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

Fredag 4 oktober (forts.)

12.30–14.30 **Filmvisning – Mona Lisas leende.** En berättelse om några starka kvinnors kamp för att få vara sig själva i en värld som redan sorterat in dem i ett fack. Berättelsen utspelar sig år 1953, efter andra världskriget. Kvinnorna har blivit mer frigjorda och Katherine kämpar för att de kvinnliga studenterna ska få ta del av den friheten. Huvudrollerna spelas av bland andra Julia Roberts, Kirsten Dunst och Julia Stiles.

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.

Måndag 7 oktober

10.00–15.00 **Öppet hus, ingivning av nya lokaler. Varmt välkomna!**

10.00–10.40 **Sittgympa.**

11.00–11.30 **Prova på Zenba.**

Tisdag 8 oktober

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

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!

13.30–15.30 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska men alla är välkomna

13.00–15.00 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 9 oktober

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

10.00–12.00 **"Akvarellgruppen"** träffas.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2. **Obs! Ny tid!**

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 10 oktober

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 11 oktober

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

10.30–12.00 "**Fredagsmålarna**" träffas.

12.15–13.00 **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 **Musikquiz** – kom och frågesporta, fika, eller bara njut av musiken.

Måndag 14 oktober

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

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

13.00–15.30 "**Måndagsmålarna**" träffas.

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

13.00–15.30 **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.

14.00–15.30 **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 hos oss!

Tisdag 15 oktober

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**.

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

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

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen.

Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 16 oktober

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

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

10.00–12.00 "Akvarellgruppen" träffas.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2

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 17 oktober

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 18 oktober

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

10.00–11.30 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

10.30–12.00 "**Fredagsmålarna**" träffas.

12.15–13.00 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

13.00–14.00 **Bildföreläsning om Iran med Anders Allard**. "Jag tycker om att resa – och att fotografera. Under årens lopp har jag varit i ca 75 länder och det har blivit väldigt många bilder. Under tre veckor i april 2013 reste jag runt i Iran. Jag ingick i en liten grupp på sju personer och vi besökte både Teheran, Shiraz, Persepolis, Nekropolis, Esfahan, Yazd, Meymand, Kerman och Mashhad. Det blev en oförglömlig upplevelse. Under den här bildföreläsningen försöker jag förmedla några av mina intryck därifrån."

Måndag 21 oktober

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

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

13.00–15.30 "**Måndagsmålarna**" träffas.

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

13.00–15.30 **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.

Måndag 21 oktober (forts.)

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 hos oss!

Tisdag 22 oktober

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.**

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

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

13.00–15.00 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 23 oktober

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!**

10.00–12.00 "Akvarellgruppen" träffas.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

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 24 oktober

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 25 oktober

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

10.00–11.30 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

Fredag 25 oktober (forts.)

10.30–12.00 **“Fredagsmålarna”** träffas.

12.15–13.00 **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 **Bildvisning om Bosnien och Hercegovina**. Ljiljana visar bilder och berättar om sitt hemland.

Måndag 28 oktober

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

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

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

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

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

13.00–15.30 **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.

14.00–15.30 **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 hos oss!

Tisdag 29 oktober

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**

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

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

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45 – kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 30 oktober

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

09.45–10.30 **Core – bålträning med fokus på hållning**

10.00–12.00 ”**Akvarellgruppen**” träffas.

10.45–11.30 **Linedance**, steg 2.

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 31 oktober

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.

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