



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Oktober 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.

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova på olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival.
Vill du åka buss gemensamt med personal från Gottsunda klockan 9.00, vänligen föranmäl det till Elahe, tel: 018-727 59 63.
OBS! Den här dagen är träffpunktens lokaler och gym i Gottsunda stängt, vi ses på Seniorfestivalen, välkommen!

Torsdag 2 oktober

13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
15.30–14.30 **It-stöd.** Vi träffas i grupp och pratar och får digitalt stöd med ett tema för dagen: **Ladda ned och använd appar på mobilen.**
14.00–15.30 **“Oss män emellan...”** En träff endast för män, en stund för samtal och fika.

Fredag 3 oktober

09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–11.30 **Odlingssgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!
09.30–12.30 **“Fredagsmålarna”** träffas.
09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan 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.**
10.30–11.30 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.
11.45–12.30 **Sittyoga.** V i 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.
13.00–14.50 **Film!** Vi visar: **En oväntad vänskap.** Baserad på en sann historia, om två män som till ytan inte har någonting gemensamt. Mångmiljonären Philippe är förlamad från halsen och nedåt och söker efter en ny assistent. Driss, som endast söker jobbet för att visa att han är aktivt arbetssökande, sticker ut och får jobbet. Detta är början på en oväntad vänskap baserad på ärlighet och humor. **Speltid: 1h 52min.**
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 6 oktober

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 **Nytt! 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 7 oktober

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!

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

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. Ta med matta!

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

12.30–13.10 **Balansträning för män**

13.30 **Fika** tillsammans med andra besökare och personal.

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen**. Dagens tema handlar om stress, trötthet, aktivitet och vila-att finna balans i vardag.

Föranmälan.

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal – Digital föreläsning från Uppsala stadsbibliotek**. Författaren Ola Larsmo berättar om hur historia kan skildras på olika sätt. Det blir ett samtal om historia, moral och det kollektiva minnet, och om varför det är viktigt att våga se på det förflutna med nya ögon. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

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

Tisdag 7 oktober (forts.)

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!

Onsdag 8 oktober

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

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

09.45–10.30 **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!

14.00–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 9 oktober

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 69 36)**.

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

Fredag 10 oktober

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

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.

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

13.00–15.00 **Träffpunkten fyller år, kom och fira med oss!** Det var 1 år sedan träffpunkterna i Gottsunda slogs ihop och det vill vi fira med ett 1års kalas. Vi bjuder på musikunderhållning med Mathias Rosendahl och Shahriar, som kommer och spelar svenska visor och persisk musik. Vi bjuder på tårta. Det är **viktigt att föranmäla** sig senast måndagen den 6 oktober om man vill fika. **Välkomna!**

Måndag 13 oktober

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 **Nytt! 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 14 oktober

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!

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

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. Ta med matta!

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

12.30–13.10 **Balansträning för män**

13.15 **Planteringsfest** i samarbete med projektet växer tillsammans.

Festen är på odlingen bakom Gottsundaskolan, nära teatertält-gräsmattan. Vi planterar fruktträd, bärbuskar och ätliga perenner, sätter vitlök och blomsterlök. Det bjuds på grillad korv och fika, vi umgås och samtalar om odling. Inbjudna är elever från Gottsundaskolan och Gottsunda anpassade skola samt alla som är över 65 år.

13.30 **Fika** tillsammans med andra besökare och personal.

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen**. Dagens tema handlar om att glömma, och att finna strategier för att komma ihåg. **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!

Tisdag 14 oktober (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 här hos oss!

Onsdag 15 oktober

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

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

09.45–10.30 **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!

14.00–15.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 16 oktober

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: **Lär dig hur du kommer i kontakt med vården på nätet.**

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

Fredag 17 oktober

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen, och odlar tillsammans. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

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.

13.00–14.50 **Föreläsning: Fallprevention i hemmet.** Ju äldre man blir desto mer ökar risken för att ramla. Den vanligaste platsen att ramla är i hemmet, därför kan det vara bra att få tips om hur man minskar risken att ramla. Sjukgymnast Gustaf från Uppsala Kommun kommer till Träffpunkten och ger tips om vad du kan tänka på för att minska dina risker.

Fredag 17 oktober (forts.)

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 20 oktober

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 **Nytt! 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 21 oktober

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. Ta med matta!

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

12.30–13.10 **Balansträning för män**

13.30 **Fika** tillsammans med andra besökare och personal.

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen**. Dagens tema handlar om att glömma, och att fina strategier för att komma ihåg. **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 22 oktober

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

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

09.45–10.30 **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!

14.00–15.00 **Musikquiz.** Lyssna på musik och testa dina kunskaper med en frågesport.

Torsdag 23 oktober

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 69 36).**

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

Fredag 24 oktober

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.

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

12.45–15.00 **Film! Livet från den ljusa sidan.** En romantisk dramakomedi från 1997. Filmen handlar om den vresige författaren Melvin som lider av tvångssyndrom och inte har mycket till övers för resten av mänskligheten. Den enda person han hyser lite varmare känslor för är den ensamstående mamman Carol som serverar på Melvins stamställe. När en granne, konstnären Simon, skadas allvarligt i ett överfall tvingas Melvin motvilligt ta hand om dennes hund. Upplevelsen får den misantropiske Melvin att tina upp en aning och hans liv börjar ta en ljusare vändning. I rollerna bland andra Jack Nicholson och Helen Hunt. **Speltid: 2 tim 13 min.**

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 27 oktober

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.

Måndag 27 oktober (forts.)

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 **Nytt! 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 28 oktober

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. Ta med matta!

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

12.30–13.10 **Balansträning för män**.

13.30 **Fika** tillsammans med andra besökare och personal.

13.30–14.30 **Nytt! Samtal om psykisk mående i vardagen**. Dagens tema handlar om att glömma, och att fina strategier för att komma ihåg. **Föranmälan**.

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

14.00–15.00 **Nytt! Läs 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!

Onsdag 29 oktober

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

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

09.45–10.30 **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.

Onsdag 29 oktober (forts.)

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!

14.00–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 30 oktober

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 emoji, och hur används den?**

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

Fredag 31 oktober

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.

14.00–15.00 **Geografi quiz!** Är du en höjdare på geografi? Kan du Asiens floder och berg? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

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](tel:018-727 69 36)

traffpunktsenior. uppsala.se