



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

September 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. 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 med swish. Till vissa av aktiviteterna krävs **föranmälan!**

Vi har öppet under helgfria vardagar:

Måndag-onsdag och fredag 8.30–15.30

Torsdagar 13.30–15.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41

Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).

Måndag 2 september

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

10.00–11.00 Ryggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Tisdag 3 september

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 4 september

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

11.00–12.00 Sittgympa.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Torsdag 5 september

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 6 september

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

11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00–15.30 Social samvaro med frågesport.

Måndag 9 september

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

10.00–11.00 Ryggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Tisdag 10 september

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 11 september

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

11.00–12.00 Sittgympa.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Torsdag 12 september

Träffpunkten är stängt!

Fredag 13 september

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

11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 **Utflyttningsfest! Verksamheten flyttar till nya fina lokaler och vi firar detta med en utflyttningsfest. Vi bjuder på fika!**

Håll utkik på hemsidan för mer information kring nystart!!!

Välkommen!

***Gym**

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram.

Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på telefon **[018-727 22 50](tel:018-727 22 50)**.

För närvarande är det kö.

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 finns på två adresser:

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 och Träffpunkt Gottsunda
Treklangen Valthornsvägen 19c.

E-post: traffpunktgottsunda@uppsala.se

traffpunktseior.uppsala.se