



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

September 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 1 september

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.

12.45–13.30 **Qigong**

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.

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone**.

Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 2 september

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. Vi dansar i Allaktivitetshuset.

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.

13.30–15.00 **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 3 september

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

09.30–12.30 **"Akwarellgruppen"** träffas.

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

Onsdag 3 september (forts.)

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 4 september

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. Det här tillfället förbereder vi oss för aktiviteten "välkommen till bords" och övar på Swish och att hitta seniorrestaurangernas menyer.

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

Fredag 5 september

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:0187275963).**

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:0187276936).**

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.

12.30–13.30 **"Lätt svenska".** Vi träffas och samtalar på enkel svenska.

13.00–14.30 **Film!** Vi visar "Hachiko - En vän för livet", en dramafilm från 2008. Filmen är baserad på en sann japansk historia om en övergiven valp som tas om hand av en professor. I huvudrollerna bland andra Richard Gere. Regissör är Lasse Hallström. Speltid 1 tim 30 minuter.

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 8 september

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.

Måndag 8 september (forts.)

11.30–12.30 Nytt!! 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.

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.

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone**.

Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/
Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 9 september

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 **Odlinggruppen**. 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.
Vi dansar i Allaktivitetshuset.

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.

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

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska 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!

Onsdag 10 september

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.

Onsdag 10 september (forts.)

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 11 september

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.

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

Fredag 12 september

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:0187275963).**

10.30 **Skördefest för odlingsgruppen.** Vi är på träffpunkten och förbereder måltiden tillsammans. Sedan njuter vi av våra härproducerade grönsaker.

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:0187276936).**

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.

12.30–13.30 **“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 **Geografi quiz!** Är du en höjdare på geografi? Kan du Asiens alla huvudstäder och flaggor? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

Måndag 15 september

10.00–14.00 **Träffpunkt Gottsunda flyttar ut.** Den här dagen kommer vi vara ute, kom och var med i Musikparken. Under dagen har vi fullt med aktiviteter tillsammans och vi bjuder på hembakat fika. Ta gärna med dig egen lunch eller välkommen till bords i Gottsundaskolan. För dig som vill gå dit tillsammans träffas vi utanför träffpunkten kl 9.45.

Vid regn har vi aktiviteterna på träffpunkten istället. Föranmälan krävs om du vill fika. Ta på dig bekväma kläder efter väder, vattenflaska och något att sitta på.

10.00–10.30 **Tabata- intervaller.** Styrke-och rörelseträning.

10.00–10.45 **Pingis**

10.45–11.15 **Stationsträning.** Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer.

11.00–12.00 **Tipspromenad.** Pröva dina kunskaper med kluriga frågor och tävla om ett fint pris.

12.00–13.00 **Samtalsgrupp.** Vi samtalar tillsammans kring temat “Livet på hösten”.

12.15–12.45 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer.

13.00–13.30. **Linedance.** Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med.

13.30–14.00 **Prisutdelning av tipspromenaden.**

För dig som vill finns det möjlighet att äta lunch tillsammans även denna måndag:

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.

Tisdag 16 september

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. Vi dansar i Allaktivitetshuset.

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.

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

13.30–15.00 **Samtal och umgänge,** i huvudsak pratas serbokroatiska 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!

Onsdag 17 september

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 18 september

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: grundläggande funktioner på mobilen, samtal med video.

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

Fredag 19 september

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:0187275963).**

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:0187276936).**

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.

12.30–13.30 **“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.

13.00–15.00 **Föreläsning om HBTQ.** Vi uppmärksammar pride med en föreläsning som hålls av två personer från RFSL Uppsala. De kommer att berätta om vad HBTQ är och om homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter. Träffpunkten bjuder på fika.

Måndag 22 september

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 22 september (forts.)

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

11.30–12.30 **Nytt!! 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 **Qigong**

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

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal- digital föreläsning från Uppsalas stadsbibliotek**. Dagens föreläsning är **“Hur klarar du dig utan el?” Tara Marf, energi-och klimatrådgivare** i Uppsala län, berättar om hur elnätet fungerar och hur du kan påverkas vid ett längre strömavbrott. Vi samlas kring storskärmen på Träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen hemifrån via Teams. Samarrangörer: Bibliotek Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet

13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk.

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

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

Tisdag 23 september

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!

10.45–11.30 **Linedance**. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Vi dansar i Allaktivitetshuset.

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

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.

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

13.30–15.00 **Samtal och umgänge**, i huvudsak pratas serbokroatiska 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!

Onsdag 24 september

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 25 september

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.

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

Fredag 26 september

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:0187275963).**

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:0187276936).**

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.

12.30–13.30 **“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.

13.30–14.30 **Föreläsning.** Erik Lindblad från Uppsala stadsarkiv berättar och visar bilder från Uppsalas spårvägsepok 1906–1953. Hur gick det till vid starten? Var gick linjerna? Varför försvann spårvagnarna?

Måndag 29 september

09.00–12.00 **Gym*** för dig som 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.

Måndag 29 september (forts.)

11.30–12.30 Nytt!! 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 Qigong

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

13.30–15.30 Hantverkscafé. Ta med ditt hantverk.

13.30 Fika tillsammans med andra besökare och personal.

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

Tisdag 30 september

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!

10.45–11.30 Linedance. Vi dansar enkel Linedance där alla kan vara med. Vi dansar i Allaktivitetshuset.

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

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.

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

13.30–15.00 Samtal och umgänge, i huvudsak pratas serbokroatiska 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!

*** 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 fysioterapeut på [018-727 22 50](tel:018-7272250). För närvarande är det kö.

Kommande aktivitet

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 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.

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@upsala.se

Tel.: **018-727 69 36**

traffpunktsenior.uppsala.se