



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

April 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

Tisdag 2 april

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.

12.45–13.15 Balansträning för män. **Föranmälan [018-727 49 89](tel:018-727 49 89).**

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 3 april

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 4 april

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 5 april

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

10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

10.00–10.45 **Nytt! Powerwalk** i grupp med stopp för rörlighetsövningar. Vi utgår ifrån Träffpunkt Gottsunda.

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 8 april

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

10.00–11.00 Rygggympa!! 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).**

11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.

13.30–14.00 **NYTT!** Filmvisning av **Kroppens funktioner när du blir äldre**. Vad skall man tänka på när det gäller mat och motion när man blir äldre? Föreläsning på 22 minuter. Vi tittar gemensamt på storbildskärm.

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

Måndag 8 april (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.

Tisdag 9 april

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.
12.45–13.15 Balansträning för män. **Föranmälan [018-727 49 89](tel:018-727 49 89).**
13.00–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 10 april

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.
13.30–14.00 **NYTT!** Filmvisning av **Mat och ett hälsosamt åldrande**. Vad behöver man äta för att främja ett hälsosamt åldrande? Föreläsning på 17 minuter. Vi tittar gemensamt på storbildskärm.
13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Torsdag 11 april

13.30–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.
13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 12 april

09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.
10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.
10.00–10.45 **Nytt! Powerwalk** i grupp med stopp för rörlighetsövningar. Vi utgår ifrån Träffpunkten Gottsunda.
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 15 april

09.00–12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.
10.00–11.00 Rygggympa!! 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).**

Måndag 15 april (forts.)

11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

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).**

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.

Tisdag 16 april

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

11.00 **Utematlagning vid Gottsunda gipen i samarbete med Upplandsstiftelsen.** Tillsammans lagar vi mat över öppen eld. Aktiviteten är kostnadsfri. Samling klockan 11.00 utanför Träffpunkt Gottsunda Treklängen så tar vi en gemensam promenad till Gottsunda gipen.

Föranmälan senast 12/4.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

12.45–13.15 Balansträning för män. **Föranmälan [018-727 49 89](tel:018-727-49-89).**

13.30–15.00 Vi möts i Mallas – Livesänd föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning är “Att hitta sitt sätt att uttrycka sig”. Föreläsningen sänds live på träffpunkten där vi tittar tillsammans på storbildskärm. Det finns även möjlighet till digitalt deltagande via Microsoft Teams eller på plats i Mallas sal på stadsbiblioteket.

Föranmälan [018-727 49 89](tel:018-727-49-89).

13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-59-63).**

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 17 april

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 18 april

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 19 april

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

10.00–10.45 **Nytt! Powerwalk** i grupp med stopp för rörlighetsövningar. Vi utgår ifrån Träffpunkten Gottsunda.

Fredag 19 april (forts.)

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 22 april

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).**

11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

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).**

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.

Tisdag 23 april

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.

12.45–13.15 Balansträning för män. **Föranmälan [018-727 49 89](tel:018-727-49-89).**

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

13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-59-63).**

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 24 april

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.

13.00–14.30 **Föreläsning på Träffpunkt Sävja. Taktik i butik -**

Välkommen till en inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor).

Föranmälan till Träffpunkt Gottsunda **[018-727 49 89](tel:018-727-49-89).**

Önskar ni resa till Sävja gemensamt via kollektiv trafik samlas vi utanför Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 kl. 12.00.

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

Torsdag 25 april

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

13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 26 april

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

10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

10.00–10.45 **Nytt! Powerwalk** i grupp med stopp för rörlighetsövningar. Vi utgår ifrån Träffpunkten Gottsunda.

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 29 april

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

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

11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

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

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.

Tisdag 30 april

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

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

12.45–13.15 Balansträning för män. **Föränmälan [018-727 49 89](tel:018-727 49 89).**

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

13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föränmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

13.30–15.30 Social samvaro.

Kommande aktiviteter

29 maj kl. 09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut:

Aktivitetsdag på Summer Zone

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktssenior.uppsala.se.
Hoppas vi ses där!

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:018-7272250).

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: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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 Treklängen Valthornsvägen 19c.

E-post: traffpunktgottsunda@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se