



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

April 2026

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 april

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

09.45–10.25 **Core/ rörlighet- & bålträning** med fokus på hållning och rörlighet.

10.45–11.45 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.

12.30–13.30 **Påskfika**. Välkommen att fira in påsken tillsammans med oss med god påskfika. **Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-7276936)** senast 27/3 kostnad 30kr

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!

14.10–15.00 **Skivor till kaffe** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 2 april

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

13.45–14.30 **Linedance**. Vi dansar enkel linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

Fredag 3 april

Träffpunkten är stängd på grund av Långfredag. Vi önskar dig en Glad Påsk och öppnar igen tisdag 7 april.

Måndag 6 april

Träffpunkten är stängd på grund av Annandag Påsk.

Tisdag 7 april

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.

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

11.00–11.45 **Stågympa** med fokus på balans.

12.00 **Boulespel**-premiär för våren! Ni träffas på träffpunkten och planerar inför **“Boule säsongen”**!

13.00–13.40 **Balansträning för män**.

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

14.00–14.45 **Rygggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

14.00–15.00 **Nytt! Läsa tillsammans – “Shared Reading”**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss!

Tisdag 7 april (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 8 april

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

09.45–10.25 **Core/ rörlighet- & bålträning** med fokus på hållning och rörlighet.

10.45–11.45 **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!

14.10–15.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 9 april

Träffpunkten stängt på grund av utbildning.

Fredag 10 april

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).

11.00–12.00 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

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

12.30–14.00 **IT-stöd.** Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. **Föranmälan** [018-727 69 36](tel:018-727-69-36).

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.

13.00–14.00 **Bokbytardag!** Ta med dina färdiglästa böcker, tipsa varandra och byt böcker.

Måndag 13 april

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

10.00–10.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

11.00–12.00 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer.

Måndag 13 april (forts.)

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ätt i gott sällskap. Personal från Träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsunda skolan. 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 **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 och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 14 april

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.

10.00 **Boule,** om väder tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklot och fika.

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

11.00–11.45 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–13.40 **Balansträning för män.**

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

14.00–14.45 **Rygggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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 hos oss.

Onsdag 15 april

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

09.45–10.25 **Core/ rörlighet- & bålträning** med fokus på hållning och rörlighet.

10.45–11.45 **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.

13.00v15.30 **Samtal och umgänge,** i huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

13.30–14.10 **Sittgympa.** Alla kan vara med!

14.10–15.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 16 april

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

13.45–14.30 **Linedance**. Vi dansar enkel linedance där alla kan vara med.

Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

Fredag 17 april

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).**

10.00–11.00 **Uppstart Odlingsgruppen**. Vi träffas på träffpunkten och försår, omplanterar och planerar inför säsongen.

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).

11.00–12.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

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

12.30–14.00 **IT-stöd**. Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-727 69 36).

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 **Geografiquiz**. Är du en höjdare på geografi? Kan du Sydamerikas alla flaggor och huvudstäder? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

Måndag 20 april

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

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

11.00–12.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

11.30–12.30 **Välkommen till bords-en mötesplats för mat och gemenskap**. Kom och ätt i gott sällskap. Personal från Träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsunda skolan. 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. Iv

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 21 april

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas vid odlingslotten vid Matparken i Gottsundagipen. De som vill gå gemensamt möts vid träffpunkten 9.00. Vi tar hand om perennerna, kontrollerar status på jorden och planerar inför säsongen. Ta med dig handskar och fika samt sekator om du har.

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke- och rörlighetsträning, en del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

10.00 **Boule**, om väder tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklott och fika.

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

11.00–11.45 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–13.40 **Balansträning för män**.

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!

14.00–14.45 **Prova på! Sittande zenba** – dans som utförs på en stol, med fokus på armar, överkropp och rytm. Den är enkel att anpassa, passar alla nivåer och ger både rörelseglädje, gemenskap och bättre rörlighet.

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 april

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

09.45–10.25 **Core/ rörlighet- & bålträning** med fokus på hållning och rörlighet.

10.45–11.45 **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!

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal – Att inte förlora sig själv. Reflektioner över livet med demenssjukdom**. Lena Kihlander, överläkare vid Uppsala Akademiska och senior professor i geriatrik, delar insikter om livet med Alzheimer, Lewy body-sjukdom och frontallobsdenems. Utifrån sin bok **Hjältarna på Mistelön** reflekterar hon över identitet, relationer och hur vi kan bevara värdighet när minnet sviker. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Binlioteket Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

14.10–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 23 april

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

13.45–14.30 **Linedance**. Vi dansar enkel linedance där alla kan vara med.

Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

Fredag 24 april

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.

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:018-7276936).

11.00–12.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.45–12.30 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

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

12.30–14.00 **IT-stöd**. Boka tid för att få individuell hjälp upp till 30 minuter. Föranmälan [018-727 69 36](tel:018-7276936).

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.

13.00–13.30 **Vårsånger**. Barnen från Treklangesskola kommer och sjunger vårsånger för oss.

Måndag 27 april

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

10.00–10.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

11.00–12.00 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer.

11.30–12.30 **Välkommen till bords-en mötesplats för mat och gemenskap**. Kom och ätt i gott sällskap. Personal från Träffpunkten samt volontärer finns på plats vid seniorlunch på Gottsunda skolan. 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.

14.00–15.00 **Information om munhälsa**. **Gülperi Saritas**, kontaktperson för tandvårdsstöd, och **Annelie Mattsson**, tandhygienist och samordnare för KÄT (Kunskapscentrum för äldretandvård), informerar om munhälsans betydelse för kroppens olika funktioner samt om det tandvårdsstöd som vissa personer kan vara berättigade till.

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 28 april

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

09.30–11.30 **Grävardag**. Odlingsgruppen behöver hjälp av alla med att gräva och fixa på odlingen. Vi kommer också visa och prata om ergonomi i trädgården, hur vi gräver och lyfter på ett bra sätt för kroppen. Föranmäl gärna, vi bjuder på fika. Vid regn ställs aktiviteten in. Vi ses vid matparken, Gottsundagipen.

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke- och rörlighetsträning, en del övningar utförs på golvet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

10.00 **Boule**, om väder tillåter. Ni träffas vid Musikparken. Ta med bouleklott och fika.

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

11.00–11.45 **Stågympa** med fokus på balans.

13.00–13.40 **Balansträning för män**.

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 29 april

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

09.45–10.25 **Core/ rörlighet- & bålträning** med fokus på hållning och rörlighet.

10.45–11.45 **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!

14.10–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Torsdag 30 april

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

13.45–14.30 **Linedance**. Vi dansar enkel linedance där alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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**”.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-gottsunda/>

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c

E-post: traffpunktgottsunda@upsala.se

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

traffpunktsenior.upsala.se