



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

## Maj 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.

---

**Med reservation för ändringar i programmet.**

### **Fredag 1 maj**

**Träffpunkten är stängt på grund av Första maj.**

### **Måndag 4 maj**

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 ät 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 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. Inställt**

### **Tisdag 5 maj**

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 odlar.

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**

13.00–13.30 **Kettlebells** med Martha och Cathrine, drop-in.

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

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

14.00–15.00 **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 6 maj**

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

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

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

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 7 maj**

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 8 maj**

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 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).**

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.

13.00–15.00 **Dokumentär**. Vi visar Nunnan, del 1 & 2, från Svt Play, med en paus emellan delarna. År 2007 fick världen en unik glimt av livet bakom murarna i den guldbaggebelönade dokumentären ”Nunnan”. Marta var endast nitton år när hon valde att gå in i den strängaste av alla klosterordnar, Karmelitorden. Väl innanför klostrets murar i skånska Glumslöv lämnar hon det aldrig. Sin familj tar hon emot i ett besöksrum bakom galler. Hur ser Moder Maria (Martas klosternamn) på sitt livsval idag efter 25 år i kloster? Speltid: ca 2 timmar.

## **Måndag 11 maj**

**Träffpunkten är stängt på grund av planering.**

## **Tisdag 12 maj**

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 odlar.

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!

13.00–13.30 **Kettlebells** med Martha och Cathrine, drop-in.

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

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

14.00–15.00 **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 13 maj**

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

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

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 14 maj**

**Träffpunkten är stängd på grund av Kristi himmelfärds dag.**

## **Fredag 15 maj**

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 odlar.

09.30–12.30 **"Fredagsmålarna"** träffas.

### **Fredag 15 maj (forts.)**

09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

10.30–11.15 **Hand-grupp. Inställt**

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

11.45–12.30 **Sittyoga. Inställt**

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).**

13.00–14.00 **Musikquiz!** Kom på vårt Eurovision-quiz där vi hyllar allt från schlagerklassiker till moderna hits. Förvänta dig allt från “Euphoria” till oväntade guldkorn!

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 18 maj**

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

10.00–10.45 **Sittyoga. Inställt**

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 ät 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 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 **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.

14.00–14.45 **Sittyoga. Inställt**

### **Tisdag 19 maj**

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 odlar.

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**

### **Tisdag 19 maj (forts.)**

13.00–13.30 **Kettlebells** med Martha och Cathrine, drop-in.

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

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

14.00–15.00 **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 20 maj**

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

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

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 21 maj**

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 22 maj**

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 odlar.

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

09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727-5963).**

10.30–11.15 **Hand-grupp. Inställt**

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

11.45–12.30 **Sittyoga. Inställt**

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:018-727-6936).**

13.00–15.00 **Gym\*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

### **Fredag 22 maj (forts.)**

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

13.00–14.00 **Föreläsning med Nexus**. Nexus besöker Träffpunkt Gottsunda för att informera om våld i nära relationer. Vem som helst kan bli utsatt för våld, oavsett kön, ålder eller bakgrund. Nexus berättar om olika typer av våld samt om sitt arbete och vilket stöd de kan erbjuda. Du är varmt välkommen att delta – oavsett om du vill lyssna, ställa frågor eller bara vara med. Om du vill ha kontakt med Nexus resurscentrum: vardagar tel: [018-727 52 47](tel:018-7275247).

### **Måndag 25 maj**

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

10.00–10.45 **Sittyoga. Inställt**

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 ät 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 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 **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.

14.00–14.45 **Sittyoga. Inställt**.

### **Tisdag 26 maj**

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 odlar.

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke-och rörlighets träning, 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**

13.00–13.30 **Kettlebells** med Martha och Cathrine, drop-in.

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.

### **Tisdag 26 maj (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 27 maj**

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

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

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 28 maj**

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.

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal – Skydda din trädgård.** En föreläsning där Maj-Lis Pettersson berättar om hur man skyddar växter mot alla nya samt välkända skadegörare med både direkta och förebyggande åtgärder. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Binlioteket Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

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

### **Fredag 29 maj**

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 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. Inställt**

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

11.45–12.30 **Sittyoga. Inställt**

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.

### **Fredag 29 maj (forts.)**

14.00–15.00 **Geografiquiz**. Är du en höjdare på geografi? Kan du Latinamerikas 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**”.

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 **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+**

Valthornsvägen 19c

E-post: [traffpunktgottsunda@upsala.se](mailto:traffpunktgottsunda@upsala.se)

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

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)