



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Augusti 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.

Måndag 3 augusti

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

10.00–11.00 **Kubb**. Kom och spela utanför träffpunkten med personal.

11.00–12.00 **Rörlighetsträning**. Övningar i lugnt tempo där kroppen får röra på sig på olika sätt.

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

13.00–13.45 **Stationsträning**. Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

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

Tisdag 4 augusti

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.

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

10.30–11.30 **Salsa-prova på**. Vi lär oss grunderna.

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

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

13.00–14.30 **Sällskapsspel Hitster**, med musiktema. Hitster är ett sällskapsspel konstruerat av Marcus Carleson. I spelet scannar spelarna QR-koder med sin mobiltelefon på slumpmässigt dragna kort vilket startar musik som sedan ska identifieras med artist, låt och årtal.

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 5 augusti

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

09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.

10.00–11.00 **Tabata-intervaller**. Styrke-och konditionsträning. En del övningar utförs på golvet.

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 6 augusti

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

13.45–14.45 **Akvarellmålning** med Cathrine, ta med dig eget material.

Torsdag 6 augusti (forts.)

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

Fredag 7 augusti

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

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss. Idag är du välkommen på **Zenba klockan 10.00.** Vi dansar med sköna och lättare koreografier till välkända låtar i en härlig upptakt.

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.

09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.

10.00–11.00 **Stågympa utomhus.**

11.45–12.30 **Pilates.** En träningsform som fokuserar på att stärka kroppens kärna – mage, rygg och höfter.

13.00–13.45 **Stågympa med fokus på balans.**

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.

13.00–15.30 **Filmdags!** Vi visar den romantiska komedin, **Eat Pray Love** – Lyckan, kärleken och meningen med livet. Efter sin skilsmässa bestämmer sig Liz för att förändra sitt liv och reser världen runt på jakt efter god mat, andlighet och sann kärlek. Medverkande: Julia Roberts, James Franco, Javier Bardem. Speltid: 2h och 13 minuter.

Måndag 10 augusti

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

09.30–10.30 **Utomhus gymträning med Cathrine.** Vi ses utanför träffpunkten och går gemensamt till Jenny Linds utegym och tränar tillsammans. Ta med vattenflaska.

10.00–10.45 **Stationsträning.** Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

11.00–12.00 **Samtalsgrupp – Sommarminnen.** Kom och prata om dina favoritsommarminnen genom tiderna.

13.00–14.00 **Rörlighetsträning.** Övningar i lugnt tempo där kroppen får röra på sig på olika sätt.

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

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

Tisdag 11 augusti

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

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 inte du odlar.

Tisdag 11 augusti (forts.)

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

10.00–11.00 **Kubb**. Kom och spela utanför träffpunkten med personal.

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

13.00–13.45 **Core/ rörlighet- & bålträning** med fokus på hållning och rörlighet.

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

14.00–15.00 **Geografiquiz**. Är du en höjdare på svensk geografi? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

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 hos oss.

Onsdag 12 augusti

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

09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.

11.00–12.00 **Gåfotboll på konstgräs i Musikparken**. Vi möts på Träffpunkten 10.45.

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 13 augusti

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

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

13.30–15.00 **Strandpromenad i Vårdsätra – Välkommen att promenera med oss**. Från Lurbo bro vidare längs Hågaån och utmed Vårdsätraviken bort till Skarholmen, finns en fin strandpromenad. Vi går en bit på den och vänder tillbaka till Lurbo där vi bjuder på enkelt fika. Hela strandpromenaden är tillgänglig för alla, underlag och lutningar fungerar bra för de flesta besökare med rullstol och rullator och utefter hela promenaden finns vilobänkar utställda med jämna mellanrum. Vi möts vid den lilla parkeringen innan Lurbo backen kl. 13.30 och om du åker buss kan du kliva av buss nr 11 på hållplats Lurbo bro.

Fredag 14 augusti

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

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone**. På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss. Idag är du välkommen på **Sittyoga**

klockan 10.00. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

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.

Fredag 14 augusti (forts.)

09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.

11.45–12.30 **Pilates.** En träningsform som fokuserar på att stärka kroppens kärna – mage, rygg och höfter.

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).

13.00–13.45 **Stågympa med fokus på balans.**

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.

14.00–15.30 **Sällskapsspel Hitster**, med musiktema. Hitster är ett sällskapsspel konstruerat av Marcus Carleson. I spelet scannar spelarna QR-koder med sin mobiltelefon på slumpmässigt dragna kort vilket startar musik som sedan ska identifieras med artist, låt och årtal.

Måndag 17 augusti

Planeringsdag. Träffpunkten inklusive gymmet är stängda.

Tisdag 18 augusti

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas hos Annelie och får en rundvandring i hennes trädgård. Kontakta Therese på träffpunkten för mer information.

09.45–10.30 **Linedance** – fortsättningsgrupp, för dig som har dansat tidigare. 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!

13.00–13.45 **Balansträning för män.**

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

14.00–15.00 **Samtalsgrupp.** Vi använder oss av varmpratškort för att samtala om tankeväckande frågor om livet.

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 hos oss.

Onsdag 19 augusti

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

09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.

09.45–10.30 **Tabata-intervaller.** Styrke- och konditionsträning, en del övningar utförs på golvet. Ta gärna med egen matta, finns annars att låna på träffpunkten. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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.

Onsdag 19 augusti (forts.)

13.30–14.10 **Sittgympa**. Alla kan vara med. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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

13.00–15.00 **Eftermiddag i Stadsträdgården**. Delta på **qigong**, **tipsrunda** och **fika** eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Ta med egen fika eller köp i närheten. Personal från Träffpunkt Svartbäcken finns på plats.

Torsdag 20 augusti

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 21 augusti

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

09.00–11.00 **Träffpunkter 65+ är på Summer Zone**. På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss. Idag kommer **Korpen** på besök. Vi välkomnar korpen och deras svettiga utmaning.

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 **Kom och måla!** Ta med eget material.

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

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.

13.30 **Afternoon tea**. Välkommen till en mysig eftermiddag med kaffe/te, scones och annat gott. Kostnad 40 kronor. Begränsat antal platser. Föranmälan senast onsdag 19 augusti.

Måndag 24 augusti

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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.30–12.30 **Välkommen till bords** – en mötesplats för mat och gemenskap. Sista tillfället innan sommaren. Kom och ät i gott sällskap. Personal från Träffpunkten finns på plats vid seniorlunch på Gottsunda skolan. Du kan betala på två olika sätt, antingen via Swish eller måltidskuponger som kan köpas på Träffpunkt eller valfri seniorrestaurang.

Måndag 24 augusti (forts.)

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

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

13.00–14.00 **Akvarellmålning** med Cathrine, ta med eget material och färger.

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

Tisdag 25 augusti

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.

09.45–10.30 **Linedance** – fortsättningsgrupp, för dig som har dansat tidigare. 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 **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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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 hos oss.

Onsdag 26 augusti

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

09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.

09.45–10.30 **Tabata-intervaller**. Styrke- och konditionsträning, en del övningar utförs på golvet. Ta gärna med egen matta, finns annars att låna på träffpunkten. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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.

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

10.00–16.00 Seniorfestival på 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. Hoppas vi ses där!

Torsdag 27 augusti

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 28 augusti

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 **Kom och måla!** Ta med eget material.

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 övningar.

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.

13.00–15.30 **Filmdags!** Vi visar **The King's speech** – en dramafilm från 2010 som vunnit fyra oscars. Filmen bygger på den sanna historien om Englands kung Georg den fjärde och hans kamp för att finna den röst folket så väl behövde höra. Med bland andra Colin Firth. Speltid: 1 timme 54 minuter. Paus i mitten.

Måndag 31 augusti

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. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

11.30–12.30 **Välkommen till bords** – en mötesplats för mat och gemenskap. Sista tillfället innan sommaren. Kom och ät i gott sällskap. Personal från Träffpunkten 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 valfri seniorrestaurang.

12.45–13.30 **Stationsträning**. Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

13.00–14.00 **Core/ rörlighet- & bålträning** med fokus på hållning och rörlighet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

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.

Välkommen!

*** Träffpunkt Gottsundas gym**

Du som vill använda gymmet behöver först träffa vår fysioterapeut och få ett personligt träningsprogram och introduktion. Kontakta Cathrine för mer information eller tidsbokning på telefon [018-727 22 50](tel:018-7272250).

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](tel:018-7276936)

traffpunktsenior.upsala.se