



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Juli 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 juli

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

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller.** Styrke- och konditionsträning, en del övningar utförs på golvet.

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.

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

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.

Torsdag 2 juli

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. Utefter hela promenaden finns vilobänkar utställda med jämna mellanrum. Vi möts vid den lilla parkeringen innan Lurbo backen klockan 13.30, och om du åker buss kan du kliva av buss nr 11 på hållplats Lurbo bro. **Föranmälan senast den 1:a juli.**

Fredag 3 juli

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 **stationsträning klockan 10.00.** Vi kommer utmana oss själva i 10 träningsstationer som vi gör 3 varv utav. Man bestämmer själv hur snabbt, långsamt, tungt eller lätt man vill träna.

09.30–10.30 **Tipspromenad i närområdet.**

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.

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

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

Fredag 3 juli (forts.)

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

13.00–15.00 **Sällskapsspel**. Kom och spela “När då, då? Alla tiders spel”

Måndag 6 juli

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

09.45–10.15 **Rörelseglädje med ballong och flugsmälla**. Alla kan vara med.

10.30–11.30 **Gåfotboll på konstgräs i Musikparken**. Vi möts på Träffpunkten 10.15.

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 7 juli

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.

10.00–10.40 **Ryggympa**. Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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!

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

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

13.00–14.30 **Musikquiz**. Kom och testa dina musikkunskaper tillsammans med andra.

Onsdag 8 juli

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

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

10.00–10.45 **Tabata-intervaller**. Styrke-och konditionsträning, en del övningar utförs på golvet.

10.30 Botaniska trädgården med Linnéa och Elahe

I gemensam klunga går vi runt i Botaniska trädgården och tittar på årets växter. När det börjar kurra i magarna tar vi en **lunch eller fika på Café Victoria**. Man väljer själv om man vill handla där eller föredrar att ta med egen matsäck. De som vill samlas och tar buss 7 tillsammans från hållplats Gottsundaskolan klockan 9.37. De som vill möts klockan 10.30 utanför Café Viktoria, inuti Botaniska trädgården. **Anmälan senast 7 juli.**

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

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

Torsdag 9 juli

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

13.30–15.00 **Promenad till Gottsundagipen.** Ta med eget fika/picknick så hittar vi någon trevlig plats att sätta oss.

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

Fredag 10 juli

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.

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

11.00–11.45 **Pilates.** En träningsform som fokuserar på att stärka kroppens kärna – mage, rygg och höfter.

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.

12.30–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **En geishas memoarer.** OBS! Börjar klockan 12.30. Filmen utspelar sig i en mystisk och exotisk värld. När nioåriga Chiyo säljs till ett geishahus utsätts hon för hård behandling av ägarna och en äldre geisha, som är avundsjuk på Chiyos skönhet. Denna romantiska och storslagna berättelse skildrar hur en tjänarinna blommar ut och mot alla odds blir en av sin tids mest fängslande geishor. Paus i mitten av filmen. Speltid: 2 timmar 25 min.

Måndag 13 juli

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

10.30–11.30 **Gåfotboll på konstgräs i Musikparken.** Vi möts på Träffpunkten 10.15.

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

Tisdag 14 juli

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.

10.00–10.40 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.

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

Tisdag 14 juli (forts.)

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

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

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

13.00–14.30 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Onsdag 15 juli

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 **Sittgympa.** Alla kan vara med.

13.00–15.00 **Gym Stängt, Träffpunkten flyttar ut.**

13.00–15.00 **Fika/Picknick i Stadsparken.** Ta med eget fika eller köp på Café Gula Villan. Vi möts upp vid fontänen i ingången till Stadsparken klockan 13.00. Vid regn stannar vi på Träffpunkten och spelar sällskapsspel.

Torsdag 16 juli

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.

Fredag 17 juli

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 **föreläsning med äldreombudsmannen Heléne klockan 10.00.**

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.

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

13.00–13.45 **Rörlighetsträning.** Övningar i lugnt tempo där kroppen får röra på sig på olika sätt.

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.

13.00–14.30 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska dom låtar du vill höra.

Vi har semesterstängt 20–31 juli och öppnar återigen måndag 3 augusti.

Välkommen!

Kommande aktivitet

Onsdag 26 Augusti

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!

*** 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 **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](tel:018-7276936)

traffpunktsejor.upsala.se