



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Juni 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.

Måndag 1 juni

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

11.30–12.30 **Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.** Kom och ät i gott sällskap på Gottsunda skolan. OBS! Detta tillfälle kommer personal från Träffpunkten endast finns på plats i början av seniorlunchen på grund av utedagen.

12.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut.** Välkommen att delta på den här härliga utedagen med oss i musikparken. Under dagen kommer det finnas möjlighet att spela kubb, schack, tipspromenad eller gå på något av träningspassen, fika och umgås med varandra. Vi bjuder på sopplunch och fika, föransmälan krävs om du vill äta lunch. Ta på dig bekväma kläder efter väder, vattenflaska och något att sitta på. Vid regn är vi på träffpunkten istället.

Program för utedagen:

12.00–12.30 Utedagen startar med **soppa och bröd.**

12.30–12.45 Therese lär oss om **ätbara vilda växter.**

13.30–14.00 **Parkour och Balansträning** med Cathrine och Ljiljana

14.00–14.30 **Core** med Martha

14.30 **Prisutdelning** tipspromenad

Tisdag 2 juni

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 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. **INSTÄLLT**

13.00–13.40 **Balansträning för män.** **INSTÄLLT**

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 **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 3 juni

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

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

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.

Onsdag 3 juni (forts.)

13.00–15.00 **Eftermiddag i Stadsträdgården med Qigong och fika.** Delta eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Vi startar med **Qigong** under vackra träd och därefter fikar vi. Ta med egen fika eller köp i närheten. Personal från andra Träffpunkter kommer närvara.

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 4 juni

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.

13.30–15.00 **Strandpromenad i Vårdsättra – Välkommen att promenera med oss.** Från Lurbo bro vidare längs Hågaån och utmed Vårdsättraviken 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 och om du åker buss kan du kliva av buss nr 11 på hållplats Lurbo bro.

Fredag 5 juni

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

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** Vi har personal på plats hela sommaren. 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 att delta på Zenba.

Zenba som startar 10.00. Zenba är en dansbaserad gruppträning som dansas till musik från olika delar av världen. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul!

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.

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

11.30–12.30 Ändrad tid! 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:018-727-69-36).

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 5 juni (forts.)

13.00–14.45 **Filmvisning: Sånger från Manhattan** – en upplyftande film om musikens kraft. Greta och pojkvännen Dave flyttar till New York för att fullfölja sin passion för musik. Men Dave får ett solokontrakt och Greta lämnas på egen hand. Hennes liv tar en ny vändning när en producent hamnar på den bar där hon framför sina låtar. Den är värd att se för dig som uppskattar romantiskt drama med musiktema. Speltid: 1 t 44 min.

Måndag 8 juni

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

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

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.

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

Tisdag 9 juni

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

9.30–11.30 **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 **Nytt! Linedance**-fortsättningsgrupp med Elin, för dig som har dansat tidigare. 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 **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 10 juni

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

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

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

Onsdag 10 juni (forts.)

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 11 juni

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 12 juni

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

9.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** Vi har personal på plats hela sommaren. 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 att delta på Gå-fotboll.

Gå-fotboll med David startar 10.00. En sport för dig som vill röra på dig, ha kul och träffa andra – utan att springa. Det är som vanlig fotboll, men med en viktig regel: du får bara gå, inte springa.

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.

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

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).

12:50–13.30 **Musikworkshop, spela och sjung tillsammans.** Vi sjunger allsång och provar på att spela olika instrument tillsammans med barn från Treklangensskolan. Prova på olika rytminstrument, blockflöjter och tonrör. Inga förkunskaper krävs.

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.

14.00–14.45 **Konsert** med sånger och musik framförd av elever från Treklangensskolan.

Måndag 15 juni

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

10.00–11.00 **Samtalsgrupp.** Vi träffas och pratar tillsammans om 50-talet. Om du vill kan du gärna ta med dig och visa något som påminner dig om 50-talet. Alla är välkomna.

Måndag 15 juni (forts.)

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

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 16 juni

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 **Nytt! Linedance**-fortsättningsgrupp med Elin, för dig som har dansat tidigare. 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 **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 17 juni

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

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

09.45–10.25 **Tabata-intervaller**. Styrke- och rörlighetsträning, 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.

13.00–14.00 **Midsommarfika**. Vi firar in midsommaren med midsommartårta, kostnad 35 kronor. **Föranmälan senast måndag 15 juni.**

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.

Torsdag 18 juni

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 19 juni

Vi har **stängt** och firar midsommar, vi önskar dig en trevlig midsommar!

Måndag 22 juni

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

10.00–11.00 **Samtalsgrupp**. Vi träffas och pratar tillsammans om 60-talet.

Om du vill kan du gärna ta med dig och visa något som påminner dig om 60-talet. Alla är välkomna.

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

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 23 juni

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 **Nytt! Linedance**-fortsättningsgrupp med Elin, 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 **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 **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 24 juni

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

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

Onsdag 24 juni (forts.)

09.45–10.25 **Tabata-intervaller.** Styrke- och rörlighetsträning, 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.

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

13.00–15.00 **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.

Torsdag 25 juni

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 26 juni

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

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** Vi har personal på plats hela sommaren. På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss.

Spontan aktivitet med David startar 10.00. Alla idéer är välkomna – kom gärna med förslag på något ni vill hitta på tillsammans!

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.

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.

12.30–14.00 **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.

14.00–15.00 **Geografiquiz.** Är du en höjdare på geografi? Gissa vilket land utifrån dess form på kartan samt Latinamerikas stora städer? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

Måndag 29 juni

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

10.00–11.00 **Samtalsgrupp**. Vi träffas och pratar tillsammans om 70-talet. Om du vill kan du gärna ta med dig och visa något som påminner dig om 70-talet. Alla är välkomna.

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 30 juni

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

9.30–11.30 **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 med Elin, för dig som har dansat tidigare. Vi dansar i Annexet.

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!

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

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.

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@uppsala.se

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

traffpunktseior.uppsala.se



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+