Uppsala kommun



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

November 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 2 november
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. Kom och ät i gott sällskap. Personalen 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**. Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.
13.00–14.00 **Core/rörlighet med gummiband.** 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.
13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplat till livets olika delar. För mer information kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare **018-727 69 36**.
13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 3 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.
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 bouleklot och fika.
10.00–13.00 **Bridge.** Kom gärna och spela tillsammans!
10.30–11.30 **Sällskapsspel – När då då?** Kom och spela spel tillsammans. Testa dina kunskaper i ett sällskapsspel där du får frågor som utmanar dig att placera historiska händelser i rätt kronologisk ordning.
11.00–11.45 **Sittande zenba.** Dans som utförs på en stol, med fokus på armar, överkropp och rytm. Den är enkel att anpassa och ger både rörelseglädje, gemenskap och bättre rörlighet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.
13.00–13.40 **Balansträning för män.**
13.00–14.30 **Aktivitetsbalans – Föredrag och samtal.**
Linnéa (leg. arbetsterapeut) håller ett kort föredrag om aktivitetsbalans och vikten av att kunna ha en lagom aktiv tillvaro som känns meningsfull och balanserad. Efteråt samtalar vi tillsammans om ämnet.
13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

Tisdag 3 november (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 4 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Målarkurs med Isabel Hammar i samarbete med Vuxenskolan. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. **Föranmälan 018-727 59 63** , begränsat antal platser.
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.
10.00–10.45 **Stågympa** med fokus på balans.
11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.
13.00–13.45 **Sittgympa.** Alla kan vara med! 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.
14.00–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska de låtar du vill höra.

Torsdag 5 november
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 6 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.
09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan 018-727 59 63**.
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**.
13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
12.30–15.00 **Filmvisning: A Complete Unknown.** Timothée Chalamet spelar Bob Dylan, den fantastiska, sanna historien om en av världens mest legendariska sångare och låtskrivare. Speltid: 2 timmar och 20 minuter.
13.00–15.30 **Samtal och umgänge.** I huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

Måndag 9 november
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. Kom och ät i gott sällskap. Personalen 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**. Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.
13.00–14.00 **Core/rörlighet med gummiband.** 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.
13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplat till livets olika delar. För mer information kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare **018-727 69 36**.
13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 10 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.
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 bouleklot och fika.
10.00–13.00 **Bridge.** Kom gärna och spela tillsammans!
11.00–11.45 **Sittande zenba.** Dans som utförs på en stol, med fokus på armar, överkropp och rytm. Den är enkel att anpassa och ger både rörelseglädje, gemenskap och bättre rörlighet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.
13.00–13.40 **Balansträning för män.**
13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
13.00–15.00 **Diamond Painting.** Kom och testa diamond painting! Du skapar fina motiv med små glittrande diamanter. En lugn och kreativ aktivitet som passar både nybörjare och dig som redan provat. Vi visar hur det går till och material finns på plats. Materialkostnad: 15 kr. **Föranmälan, begränsat antal platser**.
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 11 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Målarkurs med Isabel Hammar i samarbete med Vuxenskolan. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. **Föranmälan 018-727 59 63** , begränsat antal platser.
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.
10.00–10.45 **Stågympa** med fokus på balans.
11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.
13.00–13.45 **Sittgympa.** Alla kan vara med! 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.
14.00–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska de låtar du vill höra.

Torsdag 12 november
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 13 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.
09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan 018-727 59 63**.
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**.
13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
13.30–14.30 **Författarsamtal med Ellinor Skagegård**. Ellinor Skagegård, frilansande kulturjournalist, är aktuell med sin första roman *Vildfåglar*, första delen i trilogin *Uppsalakransen*. Möt henne i ett samtal om romanen och författarskapet.
13.00–15.30 **Samtal och umgänge.** I huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

Måndag 16 november
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.

Måndag 16 november (forts.)
11.30–12.30 **Välkommen till bords** – en mötesplats för mat och gemenskap. Kom och ät i gott sällskap. Personalen 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**. Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.
13.00–14.00 **Core/rörlighet med gummiband.** 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.
13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplat till livets olika delar. För mer information kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare **018-727 69 36**.
13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 17 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.
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 bouleklot och fika.
10.00–13.00 **Bridge.** Kom gärna och spela tillsammans!
11.00–11.45 **Sittande zenba.** Dans som utförs på en stol, med fokus på armar, överkropp och rytm. Den är enkel att anpassa och ger både rörelseglädje, gemenskap och bättre rörlighet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.
13.00–13.40 **Balansträning för män. Ute i Musikparken.** Efter passet samlas vi kring en värmande eld för en fikastund tillsammans. Vid regn har vi balans på Träffpunkten som vanligt.
13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
13.30–15.00 **Vi möts i Mallas sal. Lena Sohl** berättar om sin Augustprisnominerade bok **Tvätten**, som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon också in sin egen familjehistoria – om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reakläder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Biblioteket Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studiefrämjandet.

Tisdag 17 november (forts.)
13.00–15.00 **UteTillsammans – Seniorparkour och fika över öppen eld**. Kom och prova på seniorparkour! Vi gör övningar som utmanar din balans, smidighet och kroppskontroll, utifrån dina egna förutsättningar. Efter passet samlas vi kring en värmande eld för en fikastund tillsammans. Du är också välkommen att fika, utan att delta i parkouren. Vi träffas utanför träffpunkten och promenerar till Musikparken. Vid regn ställs aktiviteten in.

Onsdag 18 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Målarkurs med Isabel Hammar i samarbete med Vuxenskolan. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. **Föranmälan 018-727 59 63** , begränsat antal platser.
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.
10.00–10.45 **Stågympa** med fokus på balans.
11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.
13.00–13.45 **Sittgympa.** Alla kan vara med! 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.
14.00–15.00 **Skivor till kaffet**. Kom och fika tillsammans och önska de låtar du vill höra.

Torsdag 19 november
13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
13.30 **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.
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 20 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.
09.45–11.15 **Yoga. Föranmälan 018-727 59 63**.
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**.
13.00–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.

Fredag 20 november (forts.)
13.30–15.00 **Geografiquiz**. Är du en höjdare på geografi? Kan du placera USA:s delstater på rätt plats på kartan? Vilka är USA:s största städer? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.
13.00–15.30 **Samtal och umgänge.** I huvudsak pratas persiska men alla är välkomna.

Måndag 23 november
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 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. Kom och ät i gott sällskap. Personalen 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**. Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.
13.00–14.00 **Core/rörlighet med gummiband.** 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.
13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplat till livets olika delar. För mer information kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare **018-727 69 36**.
13.30–15.30 **Hantverkscafé**. Ta med ditt hantverk.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

Tisdag 24 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
10.00–10.45 **Ryggympa.** Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. Övningarna utförs på golvet.
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 bouleklot och fika.
10.00–13.00 **Bridge.** Kom gärna och spela tillsammans!
11.00–11.45 **Sittande zenba.** Dans som utförs på en stol, med fokus på armar, överkropp och rytm. Den är enkel att anpassa och ger både rörelseglädje, gemenskap och bättre rörlighet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.
13.00–13.40 **Balansträning för män.**
13.30–15.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
13.00–15.00 **Adventspyssel** – **Tapetstjärnor.** Kom och skapa stjärnor av tapeter i olika färger och mönster. Vi visar hur det går till och material finns på plats. Om du har egna tapeter/papper, ta gärna med!
Föranmälan senast 23 november.

Tisdag 24 november (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 25 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Målarkurs med Isabel Hammar i samarbete med Vuxenskolan. Ta med eget material, det som du vill använda och öva på. **Föranmälan 018-727 59 63** , begränsat antal platser.
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.
10.00–10.45 **Stågympa** med fokus på balans.
11.00–12.00 **Avslappning och Mindfulness**. Träna aktiv avslappning och medveten närvaro. Alla kan delta. Passet genomförs sittande eller liggande, ta gärna med egen filt.
13.00–13.45 **Sittgympa.** Alla kan vara med! 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.
14.00–15.00 **Boktips från biblioteket.** Personal från Gottsunda-biblioteket kommer till träffpunkten och delar med sig av sina boktips. Välkommen att lyssna och inspireras.

Torsdag 26 november
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 27 november
09.00–12.00 **Gym*** för dig som fått introduktion av vår fysioterapeut.
09.30–12.30 **Kom och måla!** Ta med eget material.
09.45–11.15 **Yoga.** Föranmälan **018-727 59 63**.
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**.
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 27 november (forts.)
13.30–14.30 **Musik- och bildvisning med Ernst Nilsson och Pelle Lundblad.** ”Min Stad Upsala i Bilder & Toner” bygger på en idé som tagits fram av Upsalafotografen Ernst Nilsson och Upsalamusikern Pelle Lundblad. Med rundvandringar i form av vackra bildvisningar och levande originalmusik bjuds på en palett av intryck som ger en ljusglimt i tillvaron och inspirerar till både minnen och glädje. Välkommen till träffpunkten!

Måndag 30 november
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. Kom och ät i gott sällskap. Personalen 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**. Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.
13.00–14.00 **Core/rörlighet med gummiband.** 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.
13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplat till livets olika delar. För mer information kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare **018-727 69 36**.
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**.

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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+
Valthornsvägen 19c
E-post: traffpunktgottsunda@uppsala.se
Tel.: **018-727 69 36**