



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

Oktober 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.

Torsdag 1 oktober

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 2 oktober

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.

09.45–11.15 **Yoga**. Föranmälan [018-727 59 63](tel: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](tel:018-727 69 36).

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

13.00–15.00 **Filmvisning – Springsteen: Deliver Me from Nowhere**.

Jeremy Allen White spelar huvudrollen i denna film om skapandet av Bruce Springsteens akustiska album "Nebraska". På gränsen till att bli en global superstjärna kämpar den unge musikern med att förena framgångens krav med spökerna från sitt förflutna. "Nebraska" markerade en avgörande tid i Bossens liv och anses vara ett av hans mest bestående verk. Speltid: 1 timme 55 minuter.

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

Måndag 5 oktober

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.

13.00–13.45 **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.

Tisdag 6 oktober

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.

10.00–10.45 **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 bouleklott 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 **UteTillsammans – Kanelbullar över öppen eld**. Vi firar kanelbullens dag i efterhand! Vi ses utanför träffpunkten och tar en promenad tillsammans till Gottsundagipen. På plats gör vi upp en eld, gräddar kanelbullar och kokar kokkaffe. Kostnad 25 kr. Ta gärna med något att sitta på och en mugg. Föranmälan senast 2 oktober.

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 7 oktober

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](tel:018-7275963), 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 8 oktober

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 9 oktober

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

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Avslutning med odlingen. Vi fixar det sista för året på odlingen och avslutar med att grilla fika tillsammans över öppen eld.

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

09.45–11.15 **Yoga**. Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).

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.

13.30–15.00 **Fredagsmys med musikquiz**. Välkommen till en mysig stund tillsammans med musik, skratt och gemenskap. Testa dina musikkunskaper, minns gamla favoriter och kanske upptäck en och annan ny låt.

Måndag 12 oktober

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 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**. Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.

13.00–13.45 **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.

13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan**. Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplade till livets olika delar. För mer information och **föranmälan** kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare [018-727 69 36](tel:018-7276936).

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

Tisdag 13 oktober

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

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

10.00–10.45 **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**. 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.

13.30–15.00 **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.

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 14 oktober

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](tel:018-7275963), 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.

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal**. I [Öppna era hjärtan](#) tar religionsvetaren **Simon Sorgenfrei** med oss genom ett Sverige i förändring, från 1975 till 2022. Boken skildrar hur migrationspolitiken omformas och hur islam växer fram som landets näst största religion. Genom möten med människor från hela samhället – flyktingar och sverigedemokrater, sekulära och troende – skildras ett land i förändring. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Biblioteket Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

Onsdag 14 oktober (forts.)

14.00–15.00 **Skivor till kaffet.** Kom och fika tillsammans och önska de låtar du vill höra.

Torsdag 15 oktober

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 16 oktober

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](tel:018-7275963).

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.

13.00–15.00 **Utflykt – Besök till Fyriskällan.** Visning och information om Fyriskällans och Stadsarkivets samlingar. Här finns till exempel böcker om Uppsala och Uppland, gamla telefonkataloger, flygfotografier, gamla vykort och mycket annat! Det bjuds på enklare fika. Samlingsplats: Fyriskällan, S:t Olofsgatan 15. **Föranmälan, begränsat antal platser.**

Måndag 19 oktober

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 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.** Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.

13.00–13.45 **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.

Måndag 19 oktober (forts.)

13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplade till livets olika delar. För mer information och **föranmälan** kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare [018-727 69 36](tel:018-7276936).

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

Tisdag 20 oktober

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. INSTÄLLT!**

13.00–15.00 **Utflykt till Riksarkivet tillsammans med Träffpunkt Storvreta.** Vårt besök inleds med föredraget **Prostitution i 1800-talets Uppsala.** Vad kan arkiven berätta om männen och kvinnorna som köpte och sålde sex i 1800-talets Uppsala? Kristina Nyberg, arkivarie på Riksarkivet i Uppsala, berättar om platserna i staden där sexhandeln pågick. Efter föredraget finns möjlighet att besöka Riksarkivets tillfälliga utställning **”Fotografier från Fackskolan för huslig ekonomi”**. Fackskolan i Uppsala utbildade kvinnor inom bland annat hushåll, handarbete, lantushåll och barnavård. Genom fotografier och material ur skolans arkiv får vi en inblick i kvinnors utbildning och vardag under 1900-talets första hälft – med hemmet och folkhälsan i fokus. För de som önskar avslutar vi eftermiddagen med en fika på Cajas köks café på Uppsala Konstmuseum. Samlingsplats: Riksarkivet, von Kraemers allé 19. **Föranmälan, begränsat antal platser.**

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.

Onsdag 21 oktober

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](tel:018-7275963), 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.

Onsdag 21 oktober (forts.)

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 22 oktober

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 23 oktober

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](tel: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](tel:018-727 69 36).

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

13.30–15.00 **Afternoon tea**. Välkommen till en mysig eftermiddag med kaffe/te, scones och annat gott. Kostnad 40 kronor. Begränsat antal platser. **Föranmälan** senast fredag 16 oktober.

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

Måndag 26 oktober

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.

12.45–13.30 **Stationsträning**. Ett pass med olika övningar med fokus på styrka, balans, koordination och rörlighet.

13.00–13.45 **Core/rörlighet**. Bålträning med fokus på hållning och rörlighet. Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus. **INSTÄLLT!**

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

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

Måndag 26 oktober (forts.)

13.30–15.00 **Samtalsgrupp: Tidsresan.** Under åtta tillfällen träffas vi och pratar kring teman kopplade till livets olika delar. För mer information och **föranmälan** kontakta Therese på träffpunkten som är samtalsledare [018-727 69 36](tel:018-7276936).

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

Tisdag 27 oktober

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 **UteTillsammans – Quizpromenad.** Följ med på en promenad i lugnt tempo. Under promenaden väntar ett roligt och nostalgiskt höstquiz med kluriga frågor om hösten och våra hösttraditioner. Vad vet du egentligen om Halloween och Alla helgons dag? Vi blandar frågor om traditioner, natur och annat som hör hösten till. Ta gärna med något att sitta på och lite fika, så avslutar vi tillsammans med fika. Vid regn flyttar vi in och kör quizet på träffpunkten.

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 28 oktober

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](tel:018-7275963), 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. **INSTÄLLT!**

13.00–13.45 **Sittgympa.** Alla kan vara med! Plats: Danssalen, Gottsunda Allaktivitetshus.

Onsdag 28 oktober (forts.)

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 29 oktober

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 30 oktober

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](tel:018-727 59 63).

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

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

13.00–15.00 **Geografiquiz.** Är du en höjdare på geografi? Kan du Nordamerikas floder och berg? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

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

Kommande

Onsdag 4 november

11.30 **Seniorlunch på Biotopia. Tema: Vinterfåglar och fågelmatning.**

Biotopia bjuder på en kort inspirationsföreläsning med fokus på natur och djurliv, följt av gemensam lunch. Dagens tema är vinterfåglar och fågelmatning. Vi får veta vad som är bra att tänka på när vi matar fåglar under vintern och vilka fågelarter som kan tänkas dyka upp vid våra fågelbord. Kafé SystraMi serverar lunch, kaffe och mjuk kaka för 125 kr. Samlingsplats: Biotopia, Vasagatan 4. **Föranmälan senast 16 oktober.**

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:018-727 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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c

E-post: traffpunktgottsunda@upsala.se

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

traffpunktsenior.upsala.se