



Träffpunkt Gottsundas månadsblad

September 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.

Tisdag 1 september

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.

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 2 september

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)** pga 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 3 september

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.

Torsdag 3 september (forts.)

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

Fredag 4 september

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

09.30–11.30 **Odlingssgruppen.** 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:018-7275963).

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.

13.00–14.30 **Uppsalaförfattaren Katarina Lundholm besöker**

Träffpunkten för att berätta om sina böcker. I slutet av 80-talet arbetade hon själv som hyttvärdinna på en lyxkryssare, och hennes äventyr och erfarenheter har inspirerat henne till feelgoodserien M/S Royal Sunshine. I serien har hittills följande titlar utgivits: Bland prinsar och paraplyer och Bland hårsprej och kärleksstormar.

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

Måndag 7 september

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.** 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 8 september

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!

11.00–13.00 **Skördefest för odlingsgruppen**. De som har varit med och odlat under säsongen lagar mat tillsammans och njuter av skörden.

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**

13.30–15.00 **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 9 september

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. INSTÄLLT**

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 10 september

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 11 september

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 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:018-7275963).

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.

13.00–15.00 **Ute tillsammans – Fredagsmys vid öppen eld!** Vi ses utanför träffpunkten och promenerar tillsammans till Gottsundagipen. Vi bjuder på kokkaffe över öppen eld samt fika. Föranmälan senast torsdagen den 10:e september. Vid mycket regn är vi på träffpunkten istället.

Måndag 14 september

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.

13.00–14.00 **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.

Tisdag 15 september

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 du inte odlar.

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

Tisdag 15 september (forts.)

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.

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 16 september

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 17 september

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 18 september

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.

Fredag 18 september (forts.)

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.

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:018-727 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.

13.00–15.00 **Spela Hitster!** Kom och testa dina musikkunskaper med oss med ett sällskapsspel där du gissar årtal på låtar.

Måndag 21 september

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.

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

14.15–15.30 **Föreläsning om fallprevention.** De flesta fallolyckor sker i hemmet och risken att falla ökar med stigande ålder. I den här föreläsningen delar sjukgymnast Gustaf Claesson från Uppsala kommuns hälso- och sjukvård i hemmet med sig av praktiska råd och enkla åtgärder som kan bidra till att minska fallrisken i hemmet. Föreläsningen hålls i gymmet.

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 22 september

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.

Tisdag 22 september (forts.)

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**

13.00–15.00 **UteTillsammans – Fotopromenad.** Vi promenerar och fotograferar höstens fina färger med våra mobiltelefoner. Längs vägen får du tips om kamerans funktioner och inspiration till fotografering. Ta gärna med eget fika och något att sitta på. Vi samlas utanför träffpunkten.

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.

Onsdag 23 september

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 dom låtar du vill höra.

Torsdag 24 september

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.

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal – Välkommen på kaffe!** Följ med in i den svenska fikakulturens värld – från rullrån och wienerkamar till solskenskaka och petit chou-svanar. På Gustav Bergströms släktgård i Norrbotten har det i generationer bakats och bjudits, från enkla stunder

vid köksbordet till festliga dukningar i sal och kyrkstuga. Med utgångspunkt i boken *Välkommen på kaffe!* berättar han om traditioner, recept och minnen – om bakandets glädje, kaffets historia och konsten att bjuda in till något större än bara en kopp. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Biblioteket Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

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

Fredag 25 september

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:018-727-5963).

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:018-727-6936).

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 **Geografiquiz.** Är du en höjdare på geografi? Kan du Nordamerikas alla stater och delstatshuvudstäder? Kom och testa dina geografikunskaper tillsammans med andra.

Måndag 28 september

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.

13.00–14.00 **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 övningar.

Måndag 28 september (forts.)

14.15-15.30 **Föreläsning om fallprevention på arabiska.** De flesta fallolyckor sker i hemmet och risken att falla ökar med stigande ålder. I den här föreläsningen delar sjukgymnast Gustaf Claesson från Uppsala kommuns hälso- och sjukvård i hemmet med sig av praktiska råd och enkla åtgärder som kan bidra till att minska fallrisken i hemmet. Föreläsningen hålls i gymmet.

Tisdag 29 september

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.

10.00-10.45 **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 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.

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 30 september

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 dom låtar du vill höra.

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)

traffpunktseior.upsala.se