



Träffpunkt Gottsunda Treklängens månadsblad

Maj 2024

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 finns på två adresser:

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 och Träffpunkt Gottsunda Treklängen Valthornsvägen 19c.

Träffpunkt Gottsunda Treklängen

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 maj

Träffpunkten är stängd på grund av Första maj.

Torsdag 2 maj

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

Fredag 3 maj

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–10.45 Nyhet! **Sittyoga med Linnéa**. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

10.00–12.00 ”**Fredagsmålarna**” träffas.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer!

13.00–15.00 **Pysselfredag**. Vi kör en favorit i repris med nya varianter av kaffefiltersblommor. En eftermiddag för kreativitet, umgänge och fika.

Föranmälan. Vill du inte pyssla är du välkommen in på en fredagsfika.

Måndag 6 maj

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses vid ”långbänken” i Gottsundagipen. **Observera ny plats!**

13.00–15.30 ”**Måndagsmålarna**” träffas.

13.00 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

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

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!

14.30–15.00 **Senior-IT**. Välkommen med dina frågor gällande telefon, surfplatta eller dator. **Föranmälan – hör av dig och boka en tid.**

Tisdag 7 maj – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning**. Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet och avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med ”PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

Tisdag 7 maj (forts.)

11.45 **Är du nyfiken på att prova seniorlunch i skolan?** Vi går från Träffpunkten till Växthusets skola och äter lunch tillsammans. Kostnad 60 kr och betalas med swish på plats. **Föranmälan** senast 6 maj. Dagens rätt: Fiskgratäng med dragonsås och kokt potatis
Dagens gröna: Gråärtsbiffar med potatis och kall ajvaddressing.
13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45, kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 8 maj – endast uteaktiviteter på förmiddagen

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!
10.00–12.00 **”Akvarellgruppen”** träffas utan personal.
13.30–14.10 **Sittgympa**. Alla kan vara med!
13.30–14.30 **Guidad visning på Medicinhistoriska museet tillsammans med Träffpunkt Storvreta**. Antikvarie Thérèse Toudert ledsagar oss genom berättelser, uppfinningar och idéer från två tusen år av medicinskt tänkande och de människor och samhällen som format dem. Visningen är kostnadsfri. Begränsat antal platser. Föranmälan. Samlingsplats: Medicinhistoriska museet, Eva Lagerwalls väg 8.
14.30–15.15 **Linedance**, steg 2. **Observera ny tid!**

Torsdag 9 maj

Träffpunkten är stängd på grund av Kristi himmelfärds dag.

Fredag 10 maj

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Ni träffas i Matparken, Gottsundagipen, utan personal från Träffpunkten. Ta med fika!
10.00–10.45 **Sittyoga**. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.
10.00–12.00 **”Fredagsmålarna”** träffas.
12.30–14.30 **Filmvisning: ”Andra akten”**. Livet som nybliven pensionär kunde vara bättre. Evas exman flyttar in tvärs över gatan med sin nya fru och Evas son verkar obegripligt nog tröttna på sin mammas daltande och vill ha mer egen tid, utan hennes överbeskyddande hjälp. Vad ska Eva göra av all tid? Ett extraknäck dyker upp som Eva inte kan motstå – den store stjärnskådespelaren, den excentriske Harald Skoog, har drabbats av en stroke och behöver rehabilitering i sitt eget hem. Vad som börjar som en katastrof växer till varm vänskap, spirande livsglädje och till ett hopp om att livet inte är över. Faktum är att det kanske inte ens har börjat. I rollerna: Lena Olin och Rolf Lassgård.

Måndag 13 maj

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!
11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses vid ”långbänken” i Gottsundagipen.
13.00–15.30 **”Måndagsmålarna”** träffas.
13.00 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

Måndag 13 maj (forts.)

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

14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

14.30–15.00 **Senior-IT.** Välkommen med dina frågor gällande telefon, surfplatta eller dator. **Föranmälan – hör av dig och boka en tid.**

Tisdag 14 maj – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning.** Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet och avslutar med, en guidad avslappning. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule,** om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med "PRO-gänget". Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance,** steg 1.

13.00–15.00 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45, kom med och fika även om du inte odlar!

14.00–15.00 **Läsa tillsammans – "Shared Reading"**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss!

Observera plats: Gottsundabiblioteket!

13.00 **Utflykt – Vårdsätra strandpromenad i samarbete med Upplandsstiftelsen.** En 3 kilometer lång promenad från Lurbro bro till Skarholmen. Hela strandpromenaden är tillgänglighetsanpassad. Från promenaden kan du se in i det stängda naturreservatet Vårdsätra Naturpark och ut över Ekolns vatten. Vi njuter av naturen, spanar på fåglar (kikare finns att låna eller ta med din egen) och stannar till för en fika (ta med eget). Samling vid parkeringen vid Lurbro bro. **Föranmälan.**

Onsdag 15 maj – endast uteaktiviteter på förmiddagen

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–12.00 **"Akvarellgruppen"** träffas utan personal.

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

14.30–15.15 **Linedance,** steg 2.

Torsdag 16 maj

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

Fredag 17 maj

09.30–11.30 **Odlingsgruppen.** Ni träffas i Matparken, Gottsundagipen, utan personal från Träffpunkten. Ta med fika!

10.00–10.45 **Sittyoga.** Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

10.00–12.00 **"Fredagsmålarna"** träffas.

11.00–11.45 **Zenba.** Kom och dansa till härliga rytmer!

Fredag 17 maj (forts.)

13.30 **Föredrag med tema ”Kaféer och konditorier”**. Erik Lindblad från Stadsarkivet berättar och visar bilder på Uppsala gamla fik. Stanna gärna på en kondisfika efteråt!

Måndag 20 maj

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses vid ”långbänken” i Gottsundagipen.

13.00–15.30 **”Måndagsmålarna”** träffas. Första gången för terminen!

13.00 **Sällskapsspel – Alfapet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfapet!

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

14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

14.30–15.00 **Senior-IT**. Välkommen med dina frågor gällande telefon, surfplatta eller dator. **Föranmälan – hör av dig och boka en tid.**

Tisdag 21 maj – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning**. Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet och avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med ”PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45, kom med och fika även om du inte odlar!

14.00–15.00 **Läsa tillsammans – ”Shared Reading”**. Ingrid Hedin från Gottsundabiblioteket är läsledare. Vill du veta mer? – fråga oss!

Observera plats: Gottsundabiblioteket!

Onsdag 22 maj – endast uteaktiviteter på förmiddagen

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 10.15, kom med och fika även om du inte odlar!

10.00–12.00 **”Akvarellgruppen”** träffas utan personal.

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

14.30–15.15 **Linedance**, steg 2.

Torsdag 23 maj

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

Fredag 24 maj – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Ni träffas i Matparken, Gottsundagipen, utan personal från Träffpunkten. Ta med fika!

10.00–10.45 **Sittyoga**. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

10.00–12.00 ”**Fredagsmålarna**” träffas.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer!

13.00–15.00 **Fotopromenad**. Vi promenerar tillsammans och letar fina motiv i naturen att fota med mobilkameran. Ett tillfälle att lära sig mer om kameran och vilka funktioner och inställningar som finns. Vi provar även appar som kan känna igen växter, fågelsång med mera. Medtag eget fika och något att sitta på. **Föranmälan**.

Måndag 27 maj

10.00–10.40 **Sittgympa**. Alla kan vara med!

11.00–11.30 **Stågympa utomhus**. Vi ses vid ”långbänken” i Gottsundagipen.

13.00–15.30 ”**Måndagsmålarna**” träffas. Första gången för terminen!

13.00 **Sällskapsspel – Alfabet**. Vill du träna hjärnan? Kom och spela Alfabet!

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

14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

14.30–15.00 **Senior-IT**. Välkommen med dina frågor gällande telefon, surfplatta eller dator. **Föranmälan – hör av dig och boka en tid**.

Tisdag 28 maj – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.45–10.45 **Styrke-och rörlighetsträning**. Ett helkroppspass då vi första halvan av passet styrketränar med tabata-intervaller. Andra delen av passet fokuserar vi på rörlighet och avslutar med en guidad avslappning. En del övningar utförs på golvet.

10.00 **Boule**, om vädret tillåter. Ni träffas vid bommen till ingången till Musikvägen. Ta med fika!

10.00–12.00 **Bridge** med ”PRO-gänget”. Kom gärna med och spela oavsett vem du är!

11.00–11.45 **Linedance**, steg 1.

13.00–15.00 **Odlingsgruppen**. Vi träffas i Matparken, Gottsundagipen. Ta med fika! Vi fikar 13.45, kom med och fika även om du inte odlar!

Onsdag 29 maj

09.30–13.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone i Uppsala**

I år är det dags igen - en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår

hemsida, www.traffpunktsejior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

Vi har personalmöte på förmiddagen.

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

Fredag 31 maj – endast uteaktiviteter på eftermiddagen

09.30–11.30 **Odlingsgruppen**. Ni träffas i Matparken, Gottsundagipen, utan personal från Träffpunkten. Ta med fika!

10.00–10.45 **Sittyoga**. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

10.00–12.00 **”Fredagsmålarna”** träffas.

11.00–11.45 **Zenba**. Kom och dansa till härliga rytmer! Sista tillfället för terminen.

13.00–15.00 **Sommarspel**. Häng med och spela kubb! Vi samlas vid “långbänken” i Gottsundagipen och spelar tillsammans. Vi avslutar med en fredagsfika. **Föranmälan**.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Gottsunda Treklängens startsida](#) under **”Aktuellt”**.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda Treklängen för dig som är 65+

Valthornsvägen 19c,

E-post: traffpunktgottsundatreklängen@uppsala.se

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

traffpunktsenior.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetssytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Program Gottsunda tisdagar och torsdagar under maj 2024

7/5 Föreläsning: Hjärnans åldrande och träning

kl. 13:00 - 14:15, Kulturpunkten, Valthornsvägen 7, entré E.
Föreläsare: Åke Pålshammar, neuropsykolog

14/5 Övningar om hur man faller säkert

kl. 14:00-16:00,
Gottsunboxningsklubb,
Valthornsvägen 1B (Bredvid Lidl).
Ledare: Roland N. Ngijol, Licenserad
Fallteknikinstruktör, Svenska Judo

16/5 Föredrag om balans

kl. 14:00-15:00, Gottsunda Kyrkans café,
Valthornsvägen 15.
Ledare: Träffpunkten 65+

21/5 Information om Träffpunkten 65+ och prova på träningspass

kl. 13:00-14:00, Bernadottes seniorrestaurang, Bernadottevägen 1.
Ledare: Träffpunkten 65+

23/5 Föreläsning: Idrottslitteratur på folkbiblioteket i Uppsala – Vad finns det för seniorer?

kl. 14:00-15:00, Judoklubben, Gottsunda Kyrkans café, Valthornsvägen 15.
Föreläsare: Roland N. Ngijol, bibliotekarie

28/5 Övningar om hur man faller säkert

kl. 14:00-15:00,
Gottsunboxningsklubb,
Valthornsvägen 1B (Bredvid Lidl).
Ledare: Roland N. Ngijol, Licenserad
Fallteknikinstruktör, Svenska Judo

30/5 Föreläsning: Få en bättre livskvalité - matvanor och rörelse

kl. 13:00-14:00, Bernadottes seniorrestaurang, Bernadottevägen 1.
Föreläsare: Ida Gråhed, hälsosamordnare, Region Uppsala



Skanna QR koden och få tips på hur du kan förebygga fall



I samarbete med
Uppsala kommunens Träffpunkter 65+,
Gottsunbiblioteket, Gottsunda boxningsklubb,
Bernadotte restaurangen,
Gottsunförsamlingskyrka och Kulturpunkten

**Fallskador är ett
folkhälsoproblem i
Sverige men många
av dessa fallskador
går att förhindra**

Stå stark, stå säker, förebygg fall

Alla seniorer som är 60+ är välkomna till ett gediget program med fokus på balans, styrketräning och fallprevention.

Alla aktiviteter är kostnadsfria!

Uppmärksamhetsmånad 2024 i Gottsunda

- Kom med bekväma kläder, träffa andra, rör på kroppen och ha kul.
- Alla aktiviteter ligger i närheten av Gottsunda centrum.
- Ingen föränmälan krävs. Vi bjuder på fika!

**Vid frågor, kontakta oss på 0293-202 64 eller
halsosamordnare@regionuppsala.se**

