



Träffpunkt Gottsundas 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. 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 med swish. Till vissa av aktiviteterna krävs **föranmälan!**

Vi har öppet under helgfria vardagar:

Måndag-onsdag och fredag 8.30–15.30

Torsdagar 13.30–15.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41

Onsdag 1 maj

Stängt på grund av Arbetarrörelsens dag.

Torsdag 2 maj

13.30–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.30–15.30 Social samvaro.

Fredag 3 maj

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

10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

10.00–10.45 **Powerwalk** i grupp med stopp för rörlighetsövningar. Vi utgår ifrån Träffpunkt Gottsunda.

11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00–15.30 Social samvaro med frågesport.

Måndag 6 maj

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

10.00–11.00 Rygggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föränmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föränmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

14.00–15.30 **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.

Tisdag 7 maj

10.00–11.30 Yoga. **Föränmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

12.45–13.15 Balansträning för män. **Föränmälan [018-727 49 89](tel:018-727 49 89).**

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

13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föränmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

13.30–15.30 Social samvaro.

Onsdag 8 maj

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

11.00–12.00 Sittgympa.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Torsdag 9 maj

Stängt på grund av Kristihimmelfärdsdagen.

Fredag 10 maj

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

10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00–15.30 Social samvaro med frågesport.

Måndag 13 maj

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

10.00–11.00 Rygggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

14.00–15.30 **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.

Tisdag 14 maj

10.00–11.30 Yoga. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

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

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.**

Tisdag 14 maj (forts.)

13.30–15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Onsdag 15 maj

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

11.00–12.00 Sittgympa.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

Torsdag 16 maj

13.30–15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.30–15.30 Social samvaro.

14.00–15.00 **Föredrag om balans.** I samarbete med Region Uppsala hålls föredrag av fysioterapeuter från Träffpunkter 65+ i Gottsundakyrkans café, Valthornsvägen 15.

Fredag 17 maj

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

10.00–11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

10.00–10.45 **Powerwalk** i grupp med stopp för rörlighetsövningar. Vi utgår ifrån Träffpunkten Gottsunda.

11.30–12.00 Stågympa med fokus på balans.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00–15.30 Social samvaro med frågesport.

Måndag 20 maj

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

10.00–11.00 Rygggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

11.00–12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

12.00–13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00–13.30 Stågympa med fokus på balans.

13.30–15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

14.00–15.30 **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.

Tisdag 21 maj

10.00-11.30 Yoga. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

12.00-13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00-15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00-14.00 **Föredrag** i samarbete med Region Uppsala med information om Träffpunkt 65+ och prova på träningspass. På Bernadottes seniorrestaurang, Bernadottewägen 1.

13.30-15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

Onsdag 22 maj

09.00-12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

11.00-12.00 Sittgympa.

12.00-13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00-15.30 Social samvaro med bingo. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

Torsdag 23 maj

13.30-15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.30-15.30 Social samvaro.

Fredag 24 maj

09.00-12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

10.00-11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

11.30-12.00 Stågympa med fokus på balans.

12.00-13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

11.30-12.00 Stågympa med fokus på balans.

13.00-14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast.

13.00-15.30 Social samvaro med frågesport.

Måndag 27 maj

09.00-12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

10.00-11.00 Rygggympa!! Enkla övningar för rygg för ökad rörlighet och styrka. OBS: I förebyggande syfte. Övningar utförs på golvet. Medtag egen matta. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

11.00-12.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

12.00-13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00-13.30 Stågympa med fokus på balans.

13.30-15.30 Social samvaro med Allsång. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-7275963).**

14.00-15.30 **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.

Tisdag 28 maj

10.00-11.30 Yoga. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

12.00-13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

12.45-13.15 Balansträning för män. **Föranmälan [018-727 49 89](tel:018-727 49 89).**

13.00-15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.30-15.00 Lärare i svenska från ABF kommer och håller i lektioner i svenska språket för dig som är nybörjare. **Föranmälan [018-727 59 63](tel:018-727 59 63).**

13.30-15.30 Social samvaro.

Onsdag 29 maj

09.30-13.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone

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, traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

13.30-15.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.30-15.30 Social samvaro.

Fredag 31 maj

09.00-12.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

10.00-10.45 **Powerwalk** i grupp med stopp för rörlighetsövningar. Vi utgår ifrån Träffpunkten Gottsunda.

10.00-11.00 Zenba. Kom och dansa till härliga rytmer, rörelser särskilt utformade för seniorer.

11.30-12.00 Stågympa med fokus på balans.

12.00-13.00 Gemensam lunch. Ta med egen matlåda.

13.00-14.00 Gym* för dig som redan fått introduktion av vår sjukgymnast/fysioterapeut.

13.00-13-30 **Nytt! Prova på Qigong.** En kinesisk träningsform vars rörelser utförs långsamt och mjukt i samklang med andning och medvetande. **Föranmälan.**

13.00-15.30 Social samvaro med frågesport.

Välkommen!

***Gym**

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram.

Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på telefon [018-727 22 50](tel:018-7272250).

För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Gottsundas 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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Gottsunda finns på två adresser:

Träffpunkt Gottsunda Valthornsvägen 41 och Träffpunkt Gottsunda

Treklängen Valthornsvägen 19c.

E-post: traffpunktgottsunda@upsala.se

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,
Gottsunดาboxningsklubb,
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,
Gottsunดาboxningsklubb,
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+,
Gottsunดาbiblioteket, Gottsunda boxningsklubb,
Bernadotte restaurangen,
Gottsunดาaförsamlingskyrka 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**

