



Motions- aktiviteter för vuxna och seniorer i Uppsala kommun

2023



Uppland

Motionsaktiviteter för vuxna och seniorer

i Uppsala kommun

Här presenteras idrotts- och motionsaktiviteter med låga trösklar. Med det menar vi att aktiviteterna inte kräver omfattande förkunskaper.

Det är roligt och hälsosamt att röra på sig hela livet. Du är välkommen att kontakta föreningarna för att få komma och prova på. Vi hoppas att du ska hitta aktiviteter som du gillar och därmed även vill fortsätta hålla i och träna.

Foldern är framtagen i samverkan mellan RF-SISU Uppland och Uppsala kommun kultur och fritid. Aktiviteterna i denna folder riktar sig till någon av målgrupperna:

1. Vuxna
2. Seniorer
3. Vuxna och seniorer
4. Vuxna och seniorer med funktionsnedsättning eller en viss sjukdom
5. Familjeaktiviteter

Liikuntatoimintaa aikuisille ja eläkeläisille

Liikkumisen ilo elämässä on aloite, jolla pyritään varmistamaan, että yhdistykset tai järjestöt järjestävät toimintaa sellaisten kohderyhmien kanssa, jotka ovat usein tavanomaisen toiminnan ulkopuolella. Toiminnan tulisi olla fyysistä, henkistä ja sosiaalista vahvistamista. Ilo ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat avainsanoja, ja osallistuminen tulee olla ilmainen.

Upsala Simsällskap

Simning

Morronbadarna: En sektion i Upsala simsällskap som umgås både i och utanför bassängen. Här kan du simma tillsammans på morgonen med andra morronbadare. Sista onsdagen i månaden så är det medlemsmöte där en intressant gäst bjuds in och pratar om ett ämne som kan vara intressant för gruppen. Vi har också aktiviteter som Åsimmet, invigning av utebassängen på Fyrishov och den trevliga jullunchen.

Torsdagsdansarna

Är också en sektion i Upsala Simsällskap, som anordnar dansar på torsdagar på Fyrispark. Kom och sätt på dig dansskorna och dansa mellan 13-17, till välrenommerade dansband tillsammans med flera hundra andra entusiaster. Här finns också möjlighet att fika och vinna priser på sitt medlemsnummer.

Information:

www.upsalasinu.se/ovrig-verksamhet.



BILBYRÅN

Seniorinnebandy 60+

Innebandy

Seniorinnebandy 60+ riktar sig till seniorer. Upplägget är flexibelt och med det menar vi att det inte bara erbjuds innebandyspecifik träning utan även sociala aktiviteter samt föreläsningar för målgruppen. Utrustning finns på plats att låna. Till träningarna är alla välkommen och man kan aktivt delta utifrån sina förutsättningar dvs man kan gå, springa eller stå eller till och med sitta på läktaren om man bara vill delta rent socialt med gruppen.

Träningen äger rum på IFU Arena som är belägen vid Gränby Sportfält, tisdagar klockan 10:00 till 11:30. Sirius Innebandys målsättning är att deltagarna i Sirius Seniorinnebandy även ges möjlighet att vara delaktiga i föreningens övriga aktiviteter och verksamheter. Det finns många sammanhang och aktiviteter när vi önskar ökad delaktighet av våra seniorer.

Vill du prova på? Anmäl dig till

Anders Heilborn

anders.heilborn60@gmail.com

070-417 42 86

Träna dig trygg-Judo4balance

Fallteknik, Balans- och Styrketräning

I Judo4balance ingår balans- och styrketräning, övningar som förbättrar kroppsuppfattningen samt den fallteknik som lärs ut i judo. Falltrygghet för äldre - är ett av Svenska Judoförbundets tre olika åldersanpassade fallpreventiva program där målet är att minska antalet personer som skadar sig som följd av en fallolycka i samma nivå. Programmet är utvecklat av en expertgrupp med läkare, sjukgymnaster och judotränare i samverkan med Michail Tonkolnogi, professor i medicinsk vetenskap.

Träningen bidrar till ökat välmående och trygghet i vardagen. Dessutom har vi roligt tillsammans.

Aktiviteter pågår på flera olika platser.

Kontakta Erik Vesterlund för mer information om vart din närmaste grupp finns.

erik.vesterlund@judo.se eller

018-430 05 11

Uppsala Tennisklubb (UTK-hallen)

Bollsport

På UTK-hallen finns racketsporter för alla åldrar! De sporter som dagligen utövas i hallen är tennis, padel, pingis, badminton och squash.

Tennis, som är klubbens kärnverksamhet, har många utövare som är 65+. Det finns nämligen en "klubb-i-klubben" som heter Uppsala Tennisveteraner (UTV) som arrangerar gruppspel på vardagar.

Det finns också kurser med tränare för alla åldrar där man är 4 spelare på en tennisbana tillsammans med en dedikerad tränare.

Att spela dubbel är en populär del av tennisen. Då är man 2 spelare på varje sida vilket innebär att den fysiska påfrestningen blir mindre och den sociala biten mer i fokus. Efter matchen kan spelarna ta en fika eller lunch i restaurangen som ligger i anläggningen. Tycker man om att tävla och spela singelmatcher finns även denna möjlighet för alla åldrar och nivåer. På UTK finns seriespel, Socialtennis och Stegen för alla matchesugna.

Om ni har frågor eller funderingar är ni välkomna att **kontakta** Johan Nordström på 0708-857502 eller nordan@utk.se.

Mer info finns också på utk.se/utv uppsala.se



Uppsala BTK - pingsträning för pensionärer

Bordtennis

Hitta rätt med ett roligt sätt att motionera. De allra flesta har någon relation till pingisen, då den är tacksam att utöva både som idrott och som hobby. Idrotten är mer förutsättningslös än andra idrotter, då den går att utöva och utvecklas snabbt inom oavsett individuella grundförutsättningar. Det är få idrotter där det som exempel går att besöka en tävling där deltagarna i en och samma klass kan bestå av barn, vuxna, pensionärer och spelare med olika typer av funktionsnedsättning. Att spela pingis är både nyttigt för kropp och knopp, men det är framförallt väldigt roligt!

Uppsala BTK tränar i fräscha lokalen längst inne i UTK- hallen (Edith Södergrans gata 7, 754 60 Uppsala) och har fantastiska förutsättningar med stående bord. Vi har pensionärsträningar som kör två gånger i veckan och gruppen växer stadigt. Vi har även nybörjargrupp för vuxna på kvällstid. Båda leds av våra instruerande tränare. De två grupperna är väldigt uppskattade och växer i antal från vecka till vecka.

Kom gärna och prova en gång, är det något ni tycker är roligt och vill fortsätta så frågar ni våra tränare hur ni går till väga för att anmäla er till gruppen.

Vi har i dagsläget precis börjat med två träningstider i veckan.

Tisdagar 10.00-11.30

Fredagar 10.00-11.30

Vi började med en gång i veckan, men i och med att gruppen vuxit stadigt och önskemål lagts fram om flertillfällen så valde vi att börja köra två gånger i veckan.

Träningsavgiften ligger på 800 kr/termin för spel två gånger i veckan. Medlemsavgiften i klubben är 200kr/säsong.

Information: ranare@uppsalabtk.se

Uppsala Bugg & Swing Society

Dans

UBSS arrangerar buggkurser på alla nivåer så oavsett om du är en erfaren buggare eller är sugen på att lära dig bugga är du välkommen till oss. Vi har aktiviteter fem dagar i veckan i vår klubblokal Granebergsparken där vi bl.a. erbjuder buggkurser samt socialdans och träningstillfällen för våra medlemmar.

Du hittar information om våra kurser på vår webbsida.

Information: info@ubss.se. Besök också vår hemsida: <http://www.ubss.se>

Lurbo Ridklubb för alla

Ridning

Att umgås med en häst, ta hand om den före och efter ett ridpass ger dig mycket energi. Ridning och kommunikation med en häst håller igång både kropp och knopp på ett väldigt behagligt och stimulerande sätt. På Lurbo Ridklubb har vi ridande i alla åldrar och du kan känna dig helt trygg med våra välutbildade instruktörer och hästar, så kontakta oss om det här kan vara något för dig. Vi har nivåer som passar alla.

För dig som är äldre och vill komma hemifrån lite har vi varannan vecka det trevliga "11-kaffet", då seniorer umgås över en kopp kaffe. Varmt välkommen till oss!

Information:

Alexandra Eriksson,
alexandra@lurbork.se
Emma Ivarsen-Johansson
emma@lurbork.se

Fyrisgården

Vill du träffa nya människor från med olika livserfarenheter? Besöka vårt härliga Café? Lära dig brodera eller väva?

Fyrisgården har många aktiviteter och hela vår verksamhet handlar om att skapa möten mellan olika människor och samlas kring intressen.

Fyrisgården har även dans för 65+ där vi träffas och rör oss kravlöst till musiken. På utvalda torsdagskvällar är du välkommen på Kreativ verkstad där du kan skapa med textil och handarbete. Vi har också en ny kurs i Integritet & säkerhet på nätet. Nyfiken? Fråga oss för att få veta mer!

Information: www.fyrisgarden.se,
018-23 87 44, exp@fyrisgarden.se

Korpen Uppsala

Vattenträning

Vi har vattenträning på Fyrishov och Gy 60+ i Missionskyrkans sporthall. Vattenträningen håller till i undervisningsbassängen på Fyrishov med 30 grader varmt vatten.

Vi jobbar med bottenkänning och med/utan redskap.

Våra tider är måndag 19.30, tisdag 19.30, onsdag kl. 14.00 och torsdag kl. 14.00, 15.00 och 19.30

På Gy 60+ arbetar vi med stora muskelgrupper, smidighet, balans och koordination.

Våra tider är: måndag och onsdag kl. 10.00-11.00 i Missionskyrkans Sporthall, St. Olofsgatan 40.

Vill du komma och prova någon gång är du välkommen, du behöver inte göra någon föranmälan.

Information: www.korpen- uppsala.se eller ringa till Kansliet 018-15 54 45.

Vi träffas säkrast på telefon mellan kl. 09.00-13.00 vardagar.

Du kan även maila info@korpen- uppsala.se

GåFotboll

Gåfotboll

Ett av idrottsrörelsens övergripande mål är ett Livslångt idrottande. Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i en förening under hela livet. Därför vill vi uppmärksamma träningsformen gåfotboll. Det är precis som det låter, fotboll där utövarna går i stället för att springa. Inga tacklingar är heller tillåtna vilket gör att skaderisken är minimal.

Gåfotboll är en träningsform som passar utmärkt för alla oavsett tidigare fotbollserfarenhet eller fysisk form.

Största fokus ligger på det sociala, glädjen och gemenskapen!

Information: johanna@upplandsff.se
018-430 60 78

Team Uppsala HC - Hockeyträning för 60+

Hockey

Ishockeyträning, matcher och turneringar för oss som är lite äldre. Träningar kommer ske under 2022.

Kontakta Håkan för mer information och anmäl ditt intresse!

Information: hakan@pixels.se
0705-122820.

Gymmix - Uppsala Gymnastikförening

Gympa 60+

Gympa/seniorgympa är för dig som vill ha allsidig träning i ett lugnare tempo med rörelseglädje och gemenskap. Rörlighet, balans, koordination och styrka, allt det ger gympan. På en del pass används gummi-band som träningsredskap.

Tis 9-10 Fyrishov

Tis 9-10 Missionskyrkan (endast män)

Ons 9-10 Industrivägen 18, Örsundsbro

Ons 16-17 Malmaskolan (Norby)

Tors 9-10 Fyrishov

Tors 9-10 Missionskyrkan (endast män)

Tors 13-14 Missionskyrkan

Lör 9-10 Missionskyrkan (endast män)

Utegympa

Ett pass som genomförs utomhus där koordinations- och konditionsträning varvas med styrke- och smidighetsövningar. Vi använder gummiband som träningsredskap.

Mån 16-17 Skogen bakom Malmaskolan

Tis 11-12 Vreta midsommaräng

Fre 11-12 Vreta midsommaräng

Pilates

En träningsform som utmärks av långsamma kontrollerade rörelser samt en strävan efter harmoni, såväl själslig som kroppslig. Ger en stark och smidig kropp.

Mån 17.15 – 18.15 Fyrishov

Ons 9-10 Fyrishov.

Flexpass

Rörlighetsträning med mjuka rörelser och stretch som ger ett gott välbefinnandeför kroppen.

Tors 19-20 Malmaskolan (Norby).

Cirkelträning

Träning i stationer med olika redskap.

Passet ger styrka, kondition och rörlighet.

Mån 18-19 Ångeltaskolan

Ons 18-19 Ångeltaskolan

Terminsavgift: Senior (60+år) 875 kr.

(Obegränsat antal pass/vecka).

Från 18 okt 2021 halv avgift. Medlemsavgift 200 kr/år tillkommer.

Information och anmälan:

www.uppsalagf.se,

Kansli: Annette Svensson kansli@uppsalagf.se 018-21 93 83
(mån-tor 7.30-9.30 och 10-12)

Seniorträning hos Friskis & Svettis

Seniorerna en betydande grupp, äldre motionärer blir fler, äldre och vill ha kvalitativ träning och mysiga möten. Gärna varje dag. Hos Friskis ser vi att många vill gå på våra soft-pass och att äldre vill ha tränare som hjälper till med gymträningen. Det får ni hos oss. Utöver grundutbudet av träning har vi även Seniorklubben. Här får du riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga.

Efter passen finns möjlighet att ta en kopp kaffe och umgås extra för den som vill. Att mötas är lika viktigt som att träna!
Välkommen!

Information:

<https://www.friskissvettis.se/Uppsala>

Friluftsförbundet - friluftsliv för alla åldrar

Det finns tusentals friluftsanskiviteter att välja bland runt om i landet. Som lokalavdelning erbjuder vi härliga naturupplevelser genom en mängd små och stora friluftsäventyr!

Våra aktiviteter leds alltid av utbildade ledare och det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inbiten fantast – våra grupper anpassas alltid efter deltagarna och vi erbjuder gemenskap såväl som utmaningar för de riktigt äventyrliga.

I Uppsala erbjuder vi långfärdsskridsko under vintern och onsdagspromenader under vår och höst. Dessutom har vi varje år ett par fjällturer. Under sommaren kan du prova på paddling, följa med på en tur eller bara hyra en kanot och ge dig ut själv.

Information:

<https://www.friluftsförbundet.se/upsala>
upsala@friluftsförbundet.se

Aktiviteter i Uppsala kommun

Uppsala kommun bjuder på ett stort utbud av möjligheter till egen organiserad fysisk aktivitet. Här finns det badhus, parker, motionsspår och/eller elljusspår, bouleanor och utegym. På Uppsala.se kan du hitta kommunens hälsotips som vänder sig till dig som är över 60år och vill leva ett aktivt liv. Här får du konkreta förslag på hur du enkelt kan träna ute i friska luften eller hemma. Du får även tips på hur du minskar risken för fallolyckor och förbättrar din allmänhälsa i största allmänhet. Vi får också följa med Micael Dahlén och Johan Ulvesson på träningsresa till Uppsala, där de genom fyra roliga och inspirerande filmer ger tips på vardagsmotion.

Sök på www.upsala.se och skriv hälsotips i sökrutan.

Träffpunkter

Kommunens träffpunkter är en mötesplats för dig dit kan du komma för att umgås eller delta i olika aktiviteter. Utbudet av fysisk aktivitet varierar mellan de olika träffpunkterna. Exempel på aktiviteter som erbjuds är senorgympa, yoga, linedance, boule, sittgympa och qigong, datastöd. Det finns även gym på några träffpunkter. Gymmet är öppet för dig som redan gått introduktion på träffpunktens gym och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram Vill du veta mer om träffpunkterna **sök på** www.upsala.se och skriv träffpunkter i sökrutan.

Badhus

I Gottsunda centrum ligger trivsamma Gottsundabadet som har öppet alla dagar året om. För badgäster med funktionsnedsättning finns lift för i- och urstigning i bassängerna. Här finns möjlighet att låna separata omlädningsrum för att byta om enskild i våra flexomklädnad. Fyrishov ligger strax norr om Uppsalas centrum och är öppet årets alla dagar. Här finns simbassäng, äventyrsbad med innehållande bubbelpooler. Förutom det finns det en bassäng med extra varmt vatten som är anpassad för rehab och personer med begränsad rörelseförmåga därför är den försedd med trappa med ledstång samt en travers, bassängen kan hyras privat för 660 kr/timme. Badet i Almunge ligger i anknypning till idrottshallen, och bokas via bokningsservice.

Motion och skidspår

I Uppsala kommun finns det 28 stycken motions- och skidspår där de flesta är elljusspår med belysning mellan klockan 6-22 varje dag. Elljusspårerna prepareras för skidåkning på vintern. Spårens längd är mellan 1,5 km och 5 km och är utspridda både centralt och på landsbygden.

Det mest centrala spåret finner du i Stads-skogen som är ett populärt elljusspår. Här erbjuder vi även möjlighet till gratis träning via en mobilapp. Träningsprogrammen finns i tre olika nivåer: promenad, jogga och löpning med funktionella övningar för kondition, rörlighet och styrka.

Utöver Stadsskogen finner man spår i bland annat: Almunge, Björklinge, Bålinge, Börje, Fjällnora, Glunten promenaden, Gåvsta/Rasbo, Jumkil, Järlåsa, Knutby, Länna, Lötenspåret/Ärentuna, Nántuna/Vilan, Røbospåret, Skuttunge, Skyttorp, Stabbyskogen, Storvreta, Sunnerstaåsen, Trädgårdsstaden, Vargspåret/Funbo, Vattholma, Viksta, Vänge och i Åkerlänna. Under vintersäsongen så kan du åka skidor på många utav kommunens elljusspår. **Läs mer om motion** och skidspårerna på www.uppsala.se i sökrutan skriver du motionsspår.

Utegyms

Kommunen har ett antal utomhusgym där alla är välkomna att träna och det kostar ingenting. Det finns en blandning av stockgym, motorikbanor, utegym i metall. Du hittar våra olika utegym på följande platser: Hopitalträdgården, Sunnerstaåsen, Librobäck, Lilla djurgården (Nántuna/Vilan), Lövstalöt, Murkelparken, Røbo, Rørparken/ Storvreta, Stabby, Stadsskogen, Tullgarnsparken, Vallby dunge, Vänge och Årstaparken.

Nya utegym kommer kontinuerligt till, håll dig upptaderad om nytillkoma genom att läsa på kommunens **webbsida**: www.uppsala.se i sökrutan skriver du utegym.

Boulebanor

Boulebanor finns i och kring flera parker i kommunen, bouleföreningar tränar även på några utav de grusplaner som finns bland annat på Fålhagens IP.

Nya Boulebanan i Uppsala ligger i Fyrislund, Fyrislundsgatan.

Kontakta Uppsala Bouleallians för mer information.

Boka idrottshall liten som stor

Uppsala kommun har över 200 lokaler att hyra ut, till exempel idrottshallar och fotbollsplaner. Lokalerna kan bokas för att träna med vänner, lag, ha yogaklasser med mera.

Läs mer och se lediga tider på:

<https://ibgo.uppsala.se/> eller kontakta bokningsservice på telefon: 018-727 13 90 eller e-post: bokning@upsala.se

Gym

Det finns flera gym i Uppsala som erbjuder seniorträning. Sök på webben under Gym och Seniorträning i Uppsala.



RF-SISU Uppland

**Postadress:
Box 23062
750 23 Uppsala**

**Besöksadress:
Råbyvägen 77
Uppsala**

**Telefon:
018-27 70 00**

**Christoffer Johansson
Idrott för vuxna
018-277022
0727414648
christoffer.johansson@rfsisu.se**



Uppland