



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

## April 2025

### Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe 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.

Vi har öppet helgfria vardagar.

Måndag–onsdag och fredag 08.00–15.30. Torsdag 13.00–15.30.

**Träffpunkt Karl-Johan** på tel. [018-727 65 78](tel:018-727 65 78) / [018-727 03 75](tel:018-727 03 75), Svartbäcksgatan 52.

---

# Träffpunkt Karl-Johan

**Med reservation för ändring i programmet.** Gå in på vår webbplats för att se aktuell information och eventuellt inställda aktiviteter.

### **Tisdag 1 april**

09.00–12.00 Gym\* **STÄNGT!**

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar **INSTÄLLT!**

11.30–12.15 Qigong i aulan **INSTÄLLT!**

13.00–15.30 Gym\*

13.00–15.00 Bordtennis

### **Onsdag 2 april**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

13.30–15.00 **Berättelser om kända Uppsalaprofiler.** Kom och lyssna på Nils Gräns som berättar om kända Uppsalaprofiler. Fika 25 kr.

### **Torsdag 3 april**

13.15–15.30 Gym\* (med personal 13.15–14.30)

13.15–15.00 Kom och pussla, lös korsord/sudoku eller ta med eget handarbete.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

### **Fredag 4 april**

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym\*

### **Nu börjar våra Temaveckor med fokus på Goda matvanor 7/4–11/4.**

Under veckan kan du titta på vår inspirationsvägg, få tips och råd, svara på frågesport samt ta del av våra andra aktiviteter kopplade till Goda matvanor. Se schema nedan.

### **Måndag 7 april**

08.30–10.30 Gym\*

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

10.30–11.30 **Dokumentärvisning:** kost & goda matvanor. Smoothie, 10 kr.

13.00–15.00 Gym\*

13.00–14.00 Zenba, kom och dansa till härliga rytmer.

### Tisdag 8 april

09.00–12.00 Gym\* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong i aulan

13.00–15.30 Gym\*

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 **"Vi möts i Mallas sal", Stadsbiblioteket: Anna Lindman –**

**Den där jävla döden.** Hur orkar vi älska, bygga relationer och gå till jobbet varje dag när vi kan dö när som helst? I stället för att förtränga döden har Anna Lindman valt att utforska vår relation till den. I samtal med Kerstin Dillmar, som jobbat många år som sjukhuspräst, tar hon oss med på en resa genom olika upplevelser och insikter om döden. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720). Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du bokar.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### Onsdag 9 april

08.30–10.30 Gym\*

09.00–10.00 **Gemensam frukost.** Begränsat antal, anmäl till Träffpunkten. Pris 45 kr.

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

### Torsdag 10 april

13.15–15.30 Gym\*(med personal 13.15–14.30)

13.15–14.30 **Prata kost och goda matvanor** med Karin. Plats: Gymmet

13.15–15.00 Kom och titta på vår inspirationsvägg om Goda matvanor, svara på frågesport med mera.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

### Fredag 11 april

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

10.40–11.50 **Samtalsstund om goda matvanor med matigt fika**, 25 kr.

13.00–15.00 Gym\*

13.00–13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Karl-Johan. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd

### Måndag 14 april

08.30–10.30 Gym\*

### **Måndag 14 april (forts.)**

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

13.00–15.00 Gym\*

13.00–14.00 Zenba, kom och dansa till härliga rytmer.

### **Tisdag 15 april**

09.00–12.00 Gym\* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong i aulan

13.00–15.30 Gym\*

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

13.00–15.00 **"Vi möts i Mallas sal", Stadsbiblioteket – Event med föreläsning om Goda matvanor.** Välkommen till en eftermiddag om goda matvanor! Få enkla tips om kost, hur maten påverkar kroppen och billigare matalternativ. Föreläsningen pågår 13.30–14.15. Du kan även träffa hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ samt Måltidsservice som ger information om restauranger för dig som är 65+. Vi bjuder på kaffe och te. Fri entré. Delta på plats, se digitalt på Träffpunkten eller hemifrån. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 69 56](tel:018-727-69-56), [018-727 57 03](tel:018-727-57-03).

### **Onsdag 16 april**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

13.30–15.00 **Påskfika med samtalsstund**, 25 kr.

### **Torsdag 17 april**

13.15–15.30 Gym\* **Obs: utan personal**

13.15–15.00 Kom och pussla, lös korsord/sudoku eller ta med eget handarbete.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

### **Fredag 18 april – Långfredagen**

**Träffpunkten stängd**

### **Måndag 21 april – Annandag påsk**

**Träffpunkten stängd**

### **Tisdag 22 april**

09.00–12.00 Gym\* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)

### **Tisdag 22 april (forts.)**

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong i aulan

13.00–15.30 Gym\*

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–15.30 **Sångstund med Gerd Strandberg.** Begränsat antal deltagare, anmälan till Träffpunkten. Fika 25 kr.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Onsdag 23 april**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut – Utflykt i Gränbyparken**

**tillsammans med Träffpunkt Storgatan.** Kom och utforska Gränbyparken tillsammans med oss. Vi testar det nya utegymmet som precis blivit klart samt gör andra aktiviteter tillsammans. Vi träffas där! Träffpunkten tar med fika, 25 kr. Närmsta busshållplats heter Almqvistgatan, Buss nr 3.

### **Torsdag 24 april**

13.15–15.30 Gym\* (med personal 13.15–14.30)

13.15–15.00 Kom och pussla, lös korsord/sudoku eller ta med eget handarbete.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.00 **Bilder från en tågresä:** Vår besökare Lothar Riedel berättar och visar bilder från sin tågresä i Wales. Plats: Sällskapsrummet

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

### **Fredag 25 april**

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

10.40–11.50 **Samtalsstund och fika med bildvisning av Olle Wester.**

Fika 25 kr.

13.00–15.00 Gym\*

### **Måndag 28 april**

08.30–10.30 Gym\*

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

13.00–15.00 Gym\*

13.00–14.00 Zenba, kom och dansa till härliga rytmer.

### **Tisdag 29 april**

09.00–12.00 Gym\* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)

**Tisdag 29 april (forts.)**

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong i aulan

13.00–15.30 Gym\*

13.00–15.00 Bordtennis

**Onsdag 30 april**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

12.00–14.00 **Vi firar Valborgsmässoafton med gemensam sillunch.** Begränsad plats, anmäl till Träffpunkten. Pris 60 kr.

**Torsdag 1 maj**

**Träffpunkten stängd pga. röd dag.**

**Fredag 2 maj**

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym\*

**Kommande aktiviteter**

**22 maj 09.30-14.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone.** För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktssenior.uppsala.se](http://traffpunktssenior.uppsala.se). Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetssytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där!

**Behöver du stöd med IT?**

Kom och få hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Boka en tid genom att ringa, [018-727 03 75](tel:018-727 03 75).

**Önskar du råd kring goda matvanor?**

Kontakta Hälso pedagog, [018-727 03 75](tel:018-727 03 75).

**Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?**

Ring sjukgymnast på telefon [018-727 55 95](tel:018-727 55 95).

**\*Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått instruktion av träffpunktens sjukgymnast och här fått ett individuellt anpassat träningsprogram. Du tränar under eget ansvar och personal finns på plats i gymmet under vissa tider. **För att boka introduktion**, ring vår sjukgymnast på telefon, [018-727 55 95](tel:018-7275595). För närvarande är det kö.

**Välkommen!**

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

**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 **facebook sida**:  
[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](https://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Karl-Johan**  
Svartbäcksgatan 52  
E-post: [traffpunktkarljohan@uppsala.se](mailto:traffpunktkarljohan@uppsala.se)  
[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)