



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

## December 2024

**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.

### **Måndag 2 december**

08.30–10.30 Gym\*

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan.

10.45–11.45 **Besök av PRO som berättar mer om sitt projekt ”Från stuprör till hängrännor”**. Plats Sällskapsrummet. Kaffe 15 kr.

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

13.00–15.00 Gym\*

13.00–15.00 Kom och pussla, lös korsord/sudoku eller ta med eget handarbete.

13.30–14.00 **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.

14.30–15.30 Mjukyoga, i samarbete med Vuxenskolan. Anmälan till Vuxenskolan.

### **Tisdag 3 december**

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

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong i aulan

13.00–15.30 Gym\* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket: ”Vi möts i Mallas sal” – Anna Gustafsson** Hur mår vården idag? I boken [Du sköna nya vård – friska vinnare och sjuka förlorare](#), undersöker journalisten Anna Gustafsson hur den svenska sjukvården påverkats av den reform som skulle ta bort byråkratin och ge patienten makt att göra aktiva val. Men vad ledde förändringarna till? **Fri entré. Begränsat antal platser, först till kvarn. Kom i god tid innan, gärna senast 13.00. Vi ses där!**

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Onsdag 4 december**

08.30–10.30 Gym\*

10.30–11.30 **Extrapass: Jul-Zenba med Carolin**

13.00–14.30 **Besök och visning på "Nymans"**: Nymans var Uppsalas största industriföretag på 50-talet, dess framsynta tekniska och sociala utveckling och inte minst att främja intresset för att spara och rusta upp dess produkter som gamla fordon, båtmotorer m.m. Vi ses där, på Salagatan 18 B. Begränsat antal platser, anmälan till Träffpunkten.

### **Torsdag 5 december**

13.15–15.30 Gym\* (Obs: utan personal!)

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.00 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

### **Fredag 6 december**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan. **INSTÄLLT!**  
10.00–11.00 **Träffpunktsmöte med efterföljande fikastund och adventsljuständning.** På träffpunktsmötena går vi igenom terminen som varit samt blickar framåt. Välkommen med dina idéer och frågor!  
10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.  
13.00–15.00 Gym\*

### **Måndag 9 december**

08.30–10.30 Gym\*  
09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan.  
13.00–14.00 Zenba, kom och dansa till härliga rytmer.  
13.00–15.00 Gym\*  
13.00–15.00 Kom och pussla, lös korsord/sudoku eller ta med eget handarbete.  
14.30–15.30 Mjukyoga, i samarbete med Vuxenskolan. Anmälan till Vuxenskolan. (sista tillfället)

### **Tisdag 10 december**

09.00–12.00 Gym\* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)  
10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar  
11.30–12.15 Qigong i aulan  
13.00–15.00 Bordtennis. **INSTÄLLT!**  
13.30–14.30 **Luciafirande:** Luciatåg med elever från Uppsala Musikklasser. Plats: Aulan  
14.30–15.30 Gym\* (med personal) **OBS: förkortad tid!**

### **Onsdag 11 december**

08.30–10.30 Gym\*  
10.30–11.30 **Extrapass: Juldans med Carolin, Karin och Omed**

### **Torsdag 12 december**

Stängt pga planeringsdag.

### **Fredag 13 december**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan  
10.40–11.50 Samtalsstund med fika och adventsljuständning, 25 kr  
13.00–15.00 Gym\*

**Från den 16/12 – 13/1 har vi reducerat aktivitets- och gymprogram.**

### **Måndag 16 december**

08.30–10.30 Gym\*  
12.00–14.00 **Jullunch** med risgrynsgröt, skinksmörgås och fika. Kostnad 60 kr. Begränsat antal deltagare, först till kvarn! Anmälan till träffpunkten senast fredag 13 december.  
13.00–15.00 Gym\*

### **Tisdag 17 december**

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

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong i aulan

13.00–15.30 Gym\* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Onsdag 18 december**

08.30–10.30 Gym\*

10.30–11.30 **Extrapass: Juldans med Carolin, Karin och Omed**

13.30–15.30 **Julfika och sångstund med Gerd Strandberg.** Fika 25 kr.

Begränsat antal deltagare, anmäl till Träffpunkten.

### **Torsdag 19 december**

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 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

### **Fredag 20 december**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika och adventsljuständning, 25 kr

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.

13.00–15.00 Gym\*

### **Måndag 23 december**

08.30–10.30 Gym\*

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan.

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla, ta en kopp kaffe (15 kr).

### **Tisdag 24 december**

**Stängt.**

### **Onsdag 25 december**

**Stängt.**

### **Torsdag 26 december**

**Stängt.**

### **Fredag 27 december**

10.40–11.50 **Olle Wester visar bilder och berättar om sina**

**52 år på ICA, fika 25 kr.**

13.00–15.00 Gym\*

**Måndag 30 december**

08.30–10.30 Gym\*

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan.

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla, ta en kopp kaffe (15 kr).

**Tisdag 31 december**

**Stängt.**

**Onsdag 1 januari**

**Stängt.**

**Torsdag 2 januari**

13.00–15.00 Gym\* (med personal)

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla, ta en kopp kaffe (15 kr).

13.00–15.00 Bordtennis

**Fredag 3 januari**

08.30–12.00 Kom och läs tidningen, pussla, ta en kopp kaffe 15 kr.

13.00–15.00 Gym\*

**Måndag 6 januari**

**Stängt.**

**Tisdag 7 januari**

09.00–12.00 Gym\* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

**Onsdag 8 januari**

08.30–10.30 Gym\*

13.00–15.30 **Filmvisning: Mordet på orientexpressen.** Vad som börjar som en extravagant tågresä genom Europa utvecklas snabbt till ett av de mest spännande mysterier som någonsin berättats. För en av tågets passagerare ska resan bli den allra sista, och alla övriga medresenärer är misstänkta. Tiden är knapp och en man måste lösa pusslet innan mördaren slår till igen. Speltid: 1h 49 min. Paus i mitten för fika, 25 kr. Plats: Sällskapsrummet. Begränsad plats, anmäl till träffpunkten!

**Torsdag 9 januari**

13.00–15.00 Gym\* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla, ta en kopp kaffe 15 kr.

**Fredag 10 januari**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr

13.00–15.00 Gym\*

### **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:018-7270375).

\* **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 [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)