



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Februari 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.

Måndag 3 februari

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.

14.30–15.30 **Mjukyoga**, i samarbete med Vuxenskolan i Aulan.

Tisdag 4 februari

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.

Onsdag 5 februari

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.

11.00–12.00 **Balans och reaktionsträning.** Omväxlande träning med dans, bollövningar och hinderbanor. Kombinerade moment av rörelse, tänkande, koordination och reaktion för att träna balans och hjärna. Var med på del eller hela passet.

13.00–15.00 **Filmvisning: Den sista resan.** I ett försök att få sin deprimerade pappa att omfamna livet igen tar filmskaparen Filip Hammar med honom på en överraskande roadtrip till Frankrike – samma resa de gjorde varje sommar under Filips barndom. I hemlighet iscensätter Filip några av livets härligaste ögonblick och hoppas att pappa ska återfå sin livsglädje. Följ med på en känslösam resa fylld av skratt, tårar och oväntade insikter av och med den folkkära duon Filip Hammar och Fredrik Wikingsson.

Speltid 1 h 30 min. Fika 25 kr. Plats: Sällskapsrummet

Torsdag 6 februari

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

13.15–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbetet.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 7 februari

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*

Måndag 10 februari

08.30–10.30 Gym*

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

10.00 **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.

13.00–15.00 Gym*

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

14.30–15.30 **Mjukyoga**, i samarbete med Vuxenskolan i Aulan.

Tisdag 11 februari

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.

Onsdag 12 februari

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.

11.00–12.00 **Balans och reaktionsträning.** Omväxlande träning med dans, bollövningar och hinderbanor. Kombinerade moment av rörelse, tänkande, koordination och reaktion för att träna balans och hjärna. Var med på del eller hela passet.

13.00–14.30 **En av våra besökare, Lothar Riedel, visar bilder från en konstutställning i Köln.** Plats: sällskapsrummet. Fika, 25 kr.

Torsdag 13 februari

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

13.15–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbetet.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.10–14.40 **Information om Riksföreningen Äldres hälsa samt deras kostnadsfria Hälsocirkel för seniorer som hålls av Sensus studieförbund.** Plats: Sällskapsrummet

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 14 februari

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

10.40–11.50 Samtalsstund med alla-hjärtans-dag-fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 17 februari

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.

14.30–15.30 **Mjukyoga**, i samarbete med Vuxenskolan i Aulan.

Tisdag 18 februari

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

11.20–12.00 Qigong i aulan OBS: notera ändrad tid just idag!

12.00–13.30 **Korvgrillning på innergården**. Två korvar med bröd, kaffe och småkaka. Pris 40 kr.

13.00–15.30 Gym*

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 19 februari

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.

11.00–12.00 **Balans och reaktionsträning**. Omväxlande träning med dans, bollövningar och hinderbanor. Kombinerade moment av rörelse, tänkande, koordination och reaktion för att träna balans och hjärna. Var med på del eller hela passet.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”**: KH Hammar.

I sin romandebut Den längsta resan tar före detta ärkebiskop KG Hammar med oss på en djupdykning i FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjölds sista resa. Denna berättelse väcker tankar kring de existentiella reflektioner som livets vägval ofta medför. I samtal med journalisten Ellinor Skagegård. 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.

Torsdag 20 februari

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

13.15–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbetet.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 21 februari

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*

Måndag 24 februari

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.

14.30–15.30 **Mjukyoga**, i samarbete med Vuxenskolan i Aulan.

Tisdag 25 februari

Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns

Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

Onsdag 26 februari

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.

11.00–12.00 **Balans och reaktionsträning.** Omväxlande träning med dans, bollövningar och hinderbanor. Kombinerade moment av rörelse, tänkande, koordination och reaktion för att träna balans och hjärna. Var med på del eller hela passet.

13.00–15.00 **Kafferep med samtalsämne - ”En bild berättar”:** Ta med dig en bild som betyder mycket för dig och berätta om den. Kom och lämna/låna ut din bild till Träffpunkten senast fredag 21 februari. Vi bakar något gott du minns från förr, fika 25 kr.

Torsdag 27 februari

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

13.15–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbetet.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 28 februari

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

Fredag 28 februari (forts.)

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*

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 Hälsoapedagog, [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:018-727 55 95). 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

Träffpunkt Karl-Johan

Svartbäcksgatan 52

E-post: traffpunktkarljohan@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se



Uppland



Uppsala
kommun

Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,
hållplats Skogsvallen (Storvreta).