



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Januari 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.

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.

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 inslag av stående balansövningar med stöd.

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 13 januari

08.30–10.30 Gym*

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

Måndag 13 januari (forts.)

10.00–10.30 **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 **Besök på nya Träffpunkt Luthagen: Invigning och öppet hus.** Vi träffas där, Dalgatan 3!

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

13.00–15.00 Gym*

Tisdag 14 januari

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 **Inställt!**

13.00–15.30 Gym*

13.00–15.00 Bordtennis **Inställt!**

13.30–15.00 **Disco:** Vi startar upp det nya året med härlig musik, dans och umgänge. Ta på dig ditt glittrigaste plagg och kom och ha kul med oss!

Snacks: 15 kr. Plats: Aulan.

Onsdag 15 januari

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 **Juristen Henrik Eriksson** informerar om juridiken kring sambor, makar, arv, testamenten, gåvor och framtidsfullmakter. Fika 25 kr. Plats: Sällsapsrummet.

Torsdag 16 januari

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 17 januari

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 20 januari

08.30–10.30 Gym*

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

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

13.00–15.00 Gym*

Tisdag 21 januari

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

13.00–14.00 **Kort promenad i närområdet.** Vi samlas på Träffpunkten vid anslagstavlan. Ta med dig eget kaffe/fika/frukt.

13.00–15.30 Gym*

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 22 januari

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.

Torsdag 23 januari

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

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis. **Inställt!**

14.30–15.30 **Konsert med Vokalensemblen Stämgauffeln.** Fyra studenter från musik-högskolan bjuder på vokalmusik från alla årtider. Vi bjuds även in till allsång. Plats: Aulan

Fredag 24 januari

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

10.30–11.15 **Besök och information från ABF (Arbetarnas bildningsförbund).** Information om deras verksamhet "Vardagsrummet" som de, efter en tids paus, kommer starta upp igen. En träffpunkt dit personer 65+ bjuds in att diskutera filosofiska livsfrågor på ett brett spektrum – bl.a. kärlek, vänskap, livet i stort. **ABF bjuder på fika.** Plats: Sällskapsrummet.

Fredag 24 januari (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*

Måndag 27 januari

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. Affisch med information om anmälan kommer ut i slutet av vecka 2/början på vecka 3. Håll dig uppdaterad via vår webbplats och anslagstavlan.

Tisdag 28 januari

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 **Stadsbiblioteket, "Vi möts i Mallas sal": Sverker Sörling**

SNÖ. Följ med Sverker Sörlin på en kulturhistorisk och populärvetenskaplig resa som också är en personlig forskningsexpedition.

"Snö" är en eftertänksam meditation över vinterns skönhet i en värld som smälter. Denna bok handlar om att öppna ögonen inför det magiska i tillvaron och är rik på insikter att dela med fler. Vi ses där!

Begränsat antal platser, först till kvarn. Kom i god tid innan, gärna senast 13.00.

Onsdag 29 januari

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 golvet.

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.

12.00–14.00 **Gemensam lunch – Soppa, bröd och fika 70 kr.**

Begränsat antal deltagare, anmäl dig till Träffpunkten senast fredag 2/2,

[018-727 65 78](tel:018-7276578)/[018-727 03 75](tel:018-7270375).

Torsdag 30 januari

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 31 januari

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.
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:018-727 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:018-727 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