



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Mars 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 mars

08.30–10.30 Gym*

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

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.

13.00–15.00 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 mars

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

13.30–15.00 **Semmelfika**. Kaffe och semla, 35 kr. Begränsat antal platser.

Anmäl dig till träffpunkten senast 28 februari.

Onsdag 5 mars

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 6 mars

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 7 mars

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 mars

08.30–10.30 Gym*

Måndag 10 mars (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.

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

Tisdag 11 mars

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 mars

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.

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

Torsdag 13 mars

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

14.30–15.30 **Föreläsning: Hur ska vi träna för att stärka kropp och**

hjärna? Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till ett hälsosamt åldrande och är även relaterad till minskad risk för att utveckla kognitiv svikt och demens. Vilka rekommendationer finns? Hur ska vi träna för att kunna fortsätta göra de aktiviteter vi önskar? Föreläsning med sjukgymnast Carolin Holmberg. Plats: Sällskapsrummet.

Fredag 14 mars

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 17 mars

08.30–10.30 Gym*

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

Måndag 17 mars (forts.)

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 mars

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”**: Behöver du boktips som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv?

Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Kom och låt dig inspireras!

Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20. Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 19 mars

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.

13.30–15.00 **Föreläsning om fötter**. Sjukgymnast Shahin visar bilder och berättar om fötter, inlägg och skor samt vikten av att träna balansen.

Välkommen! Plats: Sällskapsrummet. Fika 25 kr.

Torsdag 20 mars

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

Fredag 21 mars

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*

Fredag 21 mars (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.

Måndag 24 mars

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 mars

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

13.30–14.45 **Utflykt i närområdet**. Träffpunkten tar med fika, 25 kr. Vi samlas vid Idunspången, den limegröna spången utanför Fyrisgården.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 26 mars

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 **Våffelfika**. Två våfflor med sylt och grädde samt kaffe, 45 kr.

Begränsad plats, anmäl till Träffpunkten.

Torsdag 27 mars

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 28 mars

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 31 mars

08.30–10.30 Gym*

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

Aulan

13.00–15.00 Gym*

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

Kommande aktiviteter

Välkommen till Temavecka: Goda Matvanor!

Under vecka 15, 7–11 april, bjuder vi in dig till en inspirerande temavecka om **goda matvanor** och deras positiva effekter på hälsa och välmående. Vi erbjuder en rad aktiviteter och material som hjälper dig att upptäcka matens kraft! Temaveckan avslutas med en föreläsning den 15 april på plats i Mallas sal, Stadsbiblioteket eller som kan ses live via träffpunkten! Vi ser fram emot en vecka fylld av inspiration och kunskap – hoppas vi ses! Mer information kommer i nästkommande månadsblad samt kommer finnas på din närmsta träffpunkt!

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