



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

## November 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.

### **Fredag 1 november**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 **Samtalsstund med temat ”Minnen av våra kära”,  
fika 25 kr.**

13.00–15.00 Gym\*

### **Måndag 4 november**

08.30–10.30 Gym\*

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

11.00–11.30 **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.

13.00–14.00 Zenba, kom och dansa till härliga rytmer. **INSTÄLLT börjar åter 18/11**

13.00–15.00 Gym\*

14.00–14.45 **Extrapass: Qigong med Anja, aulan**

14.30–15.30 Mjuckyoga, i samarbete med Vuxenskolan. **INSTÄLLD**

### **Tisdag 5 november**

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

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–11.50 **Meditation i aulan**

13.00–15.30 Gym\* (med personal)

13.00–14.30 Bordtennis

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket: ”Vi möts i Mallas sal” – Eli Åhman Owetz**

Efter sin framgångsrika och varmt uppskattade feelgood-serie Söderbergasviten kommer Eli till Uppsala med en ny bok. Tillbaka till Hampstead, en nostalgisk resa till 80-talets London. Eli kommer berätta om den, om sitt författarskap och om drivkraften att skriva lättlästa högläsningböcker för personer med demensdiagnos. Röda Korset är också på plats och berättar om sin besöksverksamhet. För de som vill veta mer bjuder Röda Korset på fika och samtal på Kafé Kardemumma efter föreläsningen. Vi ses där! **Begränsat antal platser, först till kvarn. Kom i god tid innan, gärna senast 13.00.**

### **Onsdag 6 november**

08.30–10.30 Gym\*

09.30–10.15 **Träning ner till och upp från golv.** Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka.

10.30–11.30 **Balansgrupp.** Anmälan till [018-727 55 95](tel:018-727 55 95). Begränsat antal platser.

11.30–12.30 **Balansgrupp.** Anmälan till [018-727 55 95](tel:018-727 55 95). Begränsat antal platser.

### **Onsdag 6 november (forts.)**

13.00–14.30 **Dokumentärvisning – Agatha Christies hemliga dagböcker.** Om alla tiders bästsäljande författare. Bakom Poirots små grå celler dolde sig en lika skarp hjärna, Agatha Christies egen. Vi bläddrar i hennes journaler, privata brev och dagböcker. Hur tänkte hon ut sina älskade deckare? Berättare är Samantha Bond, känd från fyra James Bond-filmer. Speltid 43 min. Fika, 25 kr. **Begränsat antal platser, anmäl till Träffpunkten.**

### **Torsdag 7 november**

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 8 november**

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

### **Måndag 11 november**

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. **INSTÄLLT börjar åter 18/11**  
13.00–15.00 Gym\*  
13.15–14.15 **Digital föreläsning & samtalsstund om Cybersäkerhet.**  
Plats: Sällskapsrummet. Kaffe finns att köpa, 15 kr.  
14.30–15.30 Mjukyoga, i samarbete med Vuxenskolan. Anmälan till Vuxenskolan.

### **Tisdag 12 november**

09.00–12.00 Gym\* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)  
10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar  
11.30–11.50 **Meditation i aulan**  
13.00–15.30 Gym\* (med personal)  
13.00–14.30 Bordtennis  
13.00–14.00 **”Läsa tillsammans”, i samarbete med Stadsbiblioteket.** Vi läser korta texter (noveller och dikter) högt och pratar om de tankar, känslor och minnen som väcks längs vägen. Erbjuds 12/11, 19/11 och 26/11. Välj om du vill vara med på ett, två eller tre tillfällen. **OBS: Maxantal 8 personer, anmäl dig till Träffpunkten.**  
14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Onsdag 13 november**

08.30–10.30 Gym\*

09.30–10.15 **Träning ner till och upp från golv.** Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka.

10.30–11.30 **Balansgrupp.** Anmälan till [018-727 55 95](tel:018-727 55 95). Begränsat antal platser.

11.30–12.30 **Balansgrupp.** Anmälan till [018-727 55 95](tel:018-727 55 95). Begränsat antal platser.

13.00–14.30 **Underhållning – ”Ett annorlunda perspektiv på lite allt möjligt.** Erik "Farbror Waffe" Walfridsson håller ett anförande som kan beskrivas som en blandning av föreläsning, kåseri och stand-up, där många sidor av vår komplicerade seniora tillvaro kommer att belysas med humor. Fika 25 kr. Plats: Sällskapsrummet. **Begränsat antal deltagare, anmäl till Träffpunkten.**

### **Torsdag 14 november**

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 15 november**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym\*

### **Måndag 18 november**

08.30–10.30 Gym\*

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.45–11.45 **Föreläsning & samtal: Tema Proteiner – kroppens byggstenar. Karin Wall, Hälso pedagog.**

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 Mjuckyoga, i samarbete med Vuxenskolan. Anmälan till Vuxenskolan.

### **Tisdag 19 november**

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)

13.00–14.30 Bordtennis

### **Tisdag 19 november (forts.)**

13.00–14.00 ”**Läsa tillsammans**” i samarbete med Stadsbiblioteket.

Vi läser korta texter (noveller och dikter) högt och pratar om de tankar, känslor och minnen som väcks längs vägen. Erbjuds 12/11, 19/11 och 26/11. Välj om du vill vara med på ett, två eller tre tillfällen. **OBS:**

**Maxantal 8 personer, anmäl dig till Träffpunkten.**

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Onsdag 20 november**

08.30–10.30 Gym\*

09.30–10.15 **Träning ner till och upp från golv.** Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka.

10.30–11.30 **Balansgrupp.** Anmälan till [018-727 55 95](tel:018-727 55 95). Begränsat antal platser.

11.30–12.30 **Balansgrupp.** Anmälan till [018-727 55 95](tel:018-727 55 95). Begränsat antal platser.

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

### **Torsdag 21 november**

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 22 november**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 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 25 november**

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.

### **Tisdag 26 november**

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 **INSTÄLLT!**

13.00–15.30 Gym\* **Obs: utan personal**

13.00–15.00 **Utflykt till Stabbyskogen tillsammans med Träffpunkt Storgatan och Upplandsstiftelsen.** Mer information och anmälan kommer inom kort, se vår hemsida samt anslag på Träffpunkten.

13.00–14.30 Bordtennis

13.00–14.00 **”Läsa tillsammans” i samarbete med Stadsbiblioteket.**

Vi läser korta texter (noveller och dikter) högt och pratar om de tankar, känslor och minnen som väcks längs vägen. Erbjuds 12/11, 19/11 och 26/11. Välj om du vill vara med på ett, två eller tre tillfällen. **OBS:**

**Maxantal 8 personer, anmäl dig till Träffpunkten.**

### **Onsdag 27 november**

08.30–10.30 Gym\*

12.00–14.00 **Gemensam lunch – Soppa, bröd och fika 70 kr.** Begränsat antal deltagare, anmäl dig till Träffpunkten senast fredag ?/?, [018-727 65 78/018 727 03 75](tel:018-727-6578).

### **Torsdag 28 november**

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 29 november**

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:018-727-03-75).

\* **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:018-727-55-95). 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](http://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)