



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

November 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:018-7276578) / [018-727 03 75](tel:018-7270375), 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 november

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.**

14.00–15.00 **Kom och ta en kaffe och umgås**, kaffe 15 kr.

14.30–15.00 **Sittande Qigong i aulan.**

Tisdag 4 november

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

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

09.30–11.30 **IT-stöd.** Boka tid genom att ringa Träffpunkten eller skriv upp dig på anmälningslistan i sällskapsrummet. Begränsat antal tider. Du bokar 30 min.

10.30–11.15 **Sitt- & stågympa med gummiband.**

11.30–12.00 **Mellanmål och mingel** med våra Hälso pedagoger Andreas och Karin. Köp mellanmål och prata kost med oss. Mellanmål 15 kr.

13.00–15.30 Gym* (med personal).

13.00–15.00 **Bordtennis.**

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr.

Onsdag 5 november

08.30–10.30 Gym*.

10.30–11.30 **Hållning och balans:** Ett pass med fokus på balans, hållning samt förmågan att ta sig ner till och upp från golv. Träningen sker i lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan.

13.00–15.00 **Musikquiz:** vi lyssnar på musik och svarar på kluriga frågor. Vinnaren får en fikabiljett. Fika, 25 kr.

Torsdag 6 november

13.15–15.30 Gym* (**OBS: utan personal**).

13.15–15.00 **Kom och läs tidningen, pussla och umgås.**

13.15–14.00 **Sitt- & stågympa med hantlar.**

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr.

14.15–15.30 **Bordtennis.**

Fredag 7 november

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

10.40–11.10 **Kaffe och smörgås**, 25 kr.

11.10–12.00 **Samtalsstund om broddar.** Få tips om olika sorters broddar.

Dela gärna med dig av dina egna erfarenheter av broddar.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 10 november

08.30–10.30 Gym*.

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

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.

13.00–15.00 Gym* .

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

14.00–15.00 **Kom och ta en kaffe och umgås**, kaffe 15 kr.

14.30–15.00 **Sittande Qigong**, i aulan.

Tisdag 11 november

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

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

09.30–11.30 **IT-stöd**. Boka tid genom att ringa Träffpunkten eller skriv upp dig på anmälningslistan i sällskapsrummet. Begränsat antal tider. Du bokar 30 min.

10.30–11.15 **Sitt- & stågympa med gummiband**.

13.00–15.30 Gym* (med personal).

13.00–15.00 **Bordtennis**.

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr.

Onsdag 12 november

08.30–10.30 Gym*.

10.30–11.30 **Hållning och balans**, ett pass med fokus på balans, hållning samt förmågan att ta sig ner till och upp från golv. Träningen sker i lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan.

13.00–15.30 **Berättarstund**: En av våra besökare, Kristina, berättar om sin mamma Roth Bohman; författarinna, översättare, freds- och kvinnorrättsaktivist. Roth levde 1913–2011. Fika, 25 kr. Plats: Sällskapsrummet.

Torsdag 13 november

13.15–15.30 Gym* (med personal).

13.15–15.00 **Kom och läs tidningen, pussla och umgås**.

13.15–14.00 **Sitt- & stågympa med hantlar**.

14.00–15.00 **Samtalsstund om broddar**: Få tips om olika sorters broddar.

Dela gärna med dig av dina egna erfarenheter av broddar. Plats:

Sällskapsrummet.

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr.

14.15–15.30 **Bordtennis**.

Fredag 14 november

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

10.40–11.50 **Samtalsstund med kaffe och smörgås**, 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

Fredag 14 november (forts.)

13.30–15.00 **"Vi möts i Mallas sal" på Fyriskällan: Fokus på släktforskning.** Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer. Kom och prata med Björklingebygdens Släktforskarförening och ta chansen att prova våra släktforskningsdatorer. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. **Fri entré. Boka plats** via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du bokar. **Obs! Plats: Fyriskällan denna gång.**

Måndag 17 november

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.

14.00–15.00 **Kom och ta en kaffe och umgås**, kaffe 15 kr.

14.30–15.00 **Sittande Qigong** i aulan.

Tisdag 18 november

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

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

09.30–11.30 **IT-stöd.** Boka tid genom att ringa Träffpunkten eller skriv upp dig på anmälningslistan i sällskapsrummet. Begränsat antal tider. Du bokar 30 min.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband.

11.30–12.00 **Mellanmål och mingel** med våra Hälso pedagoger Andreas och Karin. Köp mellanmål och prata kost med oss. Mellanmål 15 kr.

13.00–14.30 **Berättarstund:** Ulla Holm från **Föreningen för kvinnors historia** pratar om "Att vara gammal". Fika 25 kr. Plats: Sällskapsrummet.

13.00–15.30 Gym* (med personal).

13.00–15.00 **Bordtennis.**

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr.

Onsdag 19 november

08.30–10.30 Gym*.

10.30–11.30 **Hållning och balans**, ett pass med fokus på balans, hållning samt förmågan att ta sig ner till och upp från golv. Träningen sker i lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan.

12.00–14.00 **Gemensam lunch på IFU Arena.** Lunchbuffé kostar 128 kr. Vi träffas där!

Torsdag 20 november

13.15–15.30 Gym* (med personal).

13.15–15.00 **Kom och läs tidningen, pussla och umgås.**

13.15–14.00 **Sitt- & stågympa med hantlar.**

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr

14.15–15.30 **Bordtennis.**

Fredag 21 november

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

10.40–11.50 **Samtalsstund med kaffe och smörgås**, 25 kr.

13.00–15.00 Gym*.

Måndag 24 november

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.

14.00–15.00 **Kom och ta en kaffe och umgås**, kaffe 15 kr.

14.30–15.00 **Sittande Qigong** i aulan.

Tisdag 25 november

09.00–12.00 Gym* (**Obs: utan personal**).

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.30 **Stationsträning** (ersätter sitt- och stågympa en tisdag/månad).

13.00–15.30 Gym* (med personal)

13.00–15.00 **Bordtennis**.

13.30–15.00 **Promenad**. Alla kan följa med, för dig med/utan gånghjälpmedel. Tag med eget sittunderlag. Vi samlas och utgår från Träffpunkten. Träffpunkten tar med kaffe.

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr.

Onsdag 26 november

08.30–10.30 Gym*.

13.30–15.30 **Musikfest**: Grabbarna från Eken bjuder på en energifylld och sprudlande musikupplevelse (13.30-14.30). Sång och musik från fiol, dragspel och bas. Irländskt och svensk folkmusik blandas med visor från Olle Adolphson, Bellman, Cornelis Vreeswijk och Taube. Vi bjuder på kaffe och sötsak. Varmt välkommen!

Torsdag 27 november

13.15–15.30 Gym* (med personal).

13.15–15.00 **Kom och läs tidningen, pussla och umgås**.

13.15–14.00 **Sitt- & stågympa med hantlar**.

14.00–15.30 **Kaffe finns att köpa**, 15 kr.

14.15–15.30 **Bordtennis**.

Fredag 28 november

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

10.40–11.50 **Samtalsstund med kaffe och smörgås**, 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

Önskar du råd om goda matvanor?

Kontakta Hälso pedagog på telefon [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" samt "Inställd aktivitet".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochoomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-karl-johan/>

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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se