



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Oktober 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.

Förebygga fallolyckor: Under oktober lägger vi extra fokus på fallprevention. Kom och delta på samtalsstund, lär dig mer om appen "Säkra steg", prata med hälsopedagog om vikten av kost som förebyggande mot fall och/eller ta en broschyr för att få information om vad som är viktigt att tänka på.

Onsdag 1 oktober

Träffpunktslokalen är stängd, vi flyttar ut vår verksamhet.

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival.

Torsdag 2 oktober

13.15–15.30 **Gym*** (med personal) **och kost-snack.** Prata kost och vikten av en bra kost som förebyggande mot fall, med Hälsopedagog Karin.
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
14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 3 oktober

09.45–10.30 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.
10.40–11.50 **"Faller du, faller jag, faller alla"** - Samtalsstund om hur du kan förebygga fallolyckor. Kaffe och smörgås 25 kr
13.00–15.00 Gym*

Måndag 6 oktober

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, ute på innergården. I aulan vid regn.

Tisdag 7 oktober

09.00–12.00 Gym* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)
09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor

Tisdag 7 oktober (forts.)

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

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

Historieförfalskning som politiskt vapen. I en ny antologi om olika perspektiv på historieförfalskning lyfter Ola Larsmo tre exempel på hur beskrivningen av vad som har hänt kan skeva. Det blir ett samtal om historia, moral och det kollektiva minnet – och om varför det är viktigt att våga se på det förflutna med nya ögon. 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. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 8 oktober

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 **Träffpunkten flyttar ut: Utflykt till Hågadalen/Nåsten.** Vi tar oss ut i skogen och upptäcker mångfalden av svamp som finns så nära. Utflykt tillsammans med Träffpunkt Eriksberg och Shanti från Upplandsstiftelsen. Upplandsstiftelsen bjuder på kaffe och kaka.

Gångvägen är rollatorvänlig. **Ta dig dit:** alt. 1: Buss 8 från Svartbäckens vårdcentral, gå av Vaksalagatan. Byt därefter till buss 2, gå av Kung björns hög el. Hågavägen.

alt. 2: Buss 8 från Svartbäckens vårdcentral mot Uppsala Lärkvägen, gå av hållplats Skolgatan. Byt därefter till buss 804 mot Enköping, gå av Nåsten

Torsdag 9 oktober

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 **”Faller du, faller jag, faller alla”** - Samtalsstund om hur du kan förebygga fallolyckor. Plats: Sällskapsrummet

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 10 oktober

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

10.40–11.50 **Samtalsstund med tema: ”Det gjorde vi på fritiden”.** Vi använder oss av minneslåda från Biblioteket. Kaffe och smörgås, 25 kr

13.00–15.00 Gym*

Måndag 13 oktober

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

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

14.30–15.00 Sittande Qigong, ute på innergården. I aulan vid regn.

Tisdag 14 oktober

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

13.00–14.30 **Fotopromenad med Gladys.** Vi träffas inne på Träffpunkten. Vid dåligt väder fotograferar vi inomhus istället. Tag med din smartphone, vi fotar med egen mobiltelefon.

13.00–15.30 Gym*(med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 15 oktober

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 sopplunch:** Grönsakssoppa, smörgås och kaffe med kaka, 70 kr. Begränsat antal platser, anmäl dig till Träffpunkten.

Torsdag 16 oktober

13.15–15.30 **Gym***(med personal) **och kost-snack.** Prata kost och vikten av en bra kost som förebyggande mot fall, med Hälso pedagog Karin.

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

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 17 oktober

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 20 oktober

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, ute på innergården. I aulan vid regn.

Tisdag 21 oktober

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 stågympan en tisdag/månad)

13.00–15.30 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 **Information och genomgång av appen ”Säkra steg”.**

Appen är ett digitalt träningsprogram utformat för att förebygga fall, den innehåller övningar för styrka och balans på din egen nivå. (Har du appen och behöver hjälp med att lägga upp ett eget program? Se 28 oktober.)
Plats: Sällskapsrummet.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 22 oktober

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 **”Hur var det i skolan förr?”** Erik Lindblad från Stadsarkivet besöker oss och berättar mer om skolan förr samt visar bilder. Fika 25 kr.

Torsdag 23 oktober

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

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 24 oktober

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

10.40–11.50 **Samtalsstund: Olle Wester berättar och visar bilder från sina 50 år på ICA.** Kaffe och smörgås, 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 27 oktober

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

Måndag 27 oktober (forts.)

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

14.30–15.00 Sittande Qigong, ute på innergården. I aulan vid regn.

Tisdag 28 oktober

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 **Underhållning - Körsång med Bisvärmen**: Repertoarer, allt från gamla schlagers till folkliga visor. Plats: Aulan

13.00–15.30 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 **Kom och få hjälp att göra ditt eget program i appen**

"Säkra steg". (Vill du ha mer information om appen? Se 21 oktober).

Plats: Sällskapsrummet

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 29 oktober

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.

13.30–15.30 **Sångstund med Gerd Strandberg**. Vi sjunger tillsammans och fikar därefter. Begränsat antal platser, anmäl dig till Träffpunkten. Fika, 25 kr.

Torsdag 30 oktober

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

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 31 oktober

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*

Kommande aktiviteter

I slutet av november planerar vi för en avslutningsfest, håll utkik – mer information kommer!

Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?

Ring sjukgymnast på telefon 018-727 55 95

*** Gymmet** är tillgängligt för dig som redan fått instruktion av träffpunktens sjukgymnast och har 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. För närvarande är det kö.

Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?

Ring sjukgymnast på telefon [018-727 55 95](tel:018-7275595).

***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:018-7275595). 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