



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

September 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 1 september

08.30–10.30 Gym*

09.45–10.30 Sittgympa med gummiband som redskap samt inslag av stående balansövningar med stöd.

13.00–15.00 Gym*

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.**

Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 samt spelar badminton klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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

Tisdag 2 september

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 i pärmen i sällskapsrummet. Begränsat antal tider. Du bokar 30 min.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband (ersätts med stationsträning en tisdag/månad.)

13.00–15.30 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 3 september

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. Plats: Aulan.

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Utflykt vid Gamla Uppsala Högar**

Häng med på en gemensam utflykt tillsammans med Träffpunkt Luthagen och Träffpunkt Storvreta! Vi utforskar Gamla Uppsala Högar samt besöker Friluftsmuseet Disagården (kostnadsfritt) för den som vill. Träffpunkten ordnar fika, 25 kr. Föranmälan senast 27/8. **Hitta dit:** Buss nr 2 till hållplats Kungshögarna. Gå mot kyrkan, följ skyltar som visar gångväg till Disagården. Parkering finns i närheten. Personal från Träffpunkten möter upp vid busshållplatsen samt utanför Disagården.

Torsdag 4 september

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 5 september

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

Fredag 5 september (forts.)

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

13.00–15.00 Gym*

Måndag 8 september

08.30–10.30 Gym*

09.45–10.30 Sittgympa med gummiband som redskap samt inslag av stående balansövningar med stöd.

13.00–15.00 Gym*

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.**

Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 samt spelar badminton klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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

Tisdag 9 september

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 i pärmen i sällskapsrummet. Begränsat antal tider. Du bokar 30 min.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband (ersätts med stationsträning en tisdag/månad.)

13.00–15.30 Gym* (med personal)

13.00–15.00 **Vi spelar minigolf på Fyrishov!** Kostnad för seniorer 40 kr.

Anmäl dig till Träffpunkten innan.

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 10 september

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. Plats: Aulan

13.00–15.30 **Sångstund och en kort berättelse om Nybygården med Gerd Strandberg.** Begränsat antal deltagare, anmälan till Träffpunkten. Fika 25 kr.

Torsdag 11 september

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.

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 12 september

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 15 september

08.30–10.30 Gym*

09.45–10.30 Sittgympa med gummiband som redskap samt 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

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

Tisdag 16 september

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 i pärmen i sällskapsrummet. Begränsat antal tider. Du bokar 30 min.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband (ersätts med stationsträning en tisdag/månad.)

13.00–15.30 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 17 september

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.

13.00–14.30 **Musikquiz:** Vi lyssnar på musik och svarar på kluriga frågor. Vinnaren får en fikabiljett. Fika 25 kr.

Torsdag 18 september

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.

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 19 september

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 22 september

08.30–10.30 Gym*

09.45–10.30 Sittgympa med gummiband som redskap samt inslag av stående balansövningar med stöd.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 22 september (forts.)

13.30–15.30 **Stadsbiblioteket” Vi möts i Mallas sal”**: Hur klarar du dig utan el? Tara Marf, energi- och klimatrådgivare i Uppsala län, berättar om hur elnätet fungerar och hur du kan påverkas vid ett längre strömavbrott. 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 bokar.
13.00–14.00 Zenba, kom och dansa till härliga rytmer. **INSTÄLLD**
14.30–15.00 Sittande Qigong. **INSTÄLLD**

Tisdag 23 september

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

Onsdag 24 september

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 Restaurang Zurafa**. Lunchbuffe kostar 130 kr, då ingår smör, bröd, sallad, måltidsdryck samt kaffe och kaka. Hitta dit: Adress Bälunge-Svista 55. Tag buss 100 eller 111 mot Bälunge/Lövstalöt, gå av hållplats Ärentuna vägskal. Vi ses där!

Torsdag 25 september

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.
13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr
14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 26 september

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 29 september

08.30–10.30 Gym*
09.45–10.30 Sittgympa med gummiband som redskap samt inslag av stående balansövningar med stöd.
13.00–15.00 Gym*
13.00–14.00 Zenba, kom och dansa till härliga rytmer
14.30–15.00 Sittande Qigong, ute i innergården. I aulan vid regn.

Tisdag 30 september

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 i pärmen i sällskapsrummet. Begränsat antal tider. Du bokar 30 min.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband (ersätts med stationsträning en tisdag/månad.)

13.00–15.30 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

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
Hoppas vi ses där!

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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Karl-Johan
Svartbäcksgatan 52
E-post: traffpunktkarljohan@uppsala.se
traffpunktsenior.uppsala.se