



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Augusti 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.

Vi har sommarschema juni, juli och augusti vilket innebär ändrade öppettider för gymmet samt reducerat gruppträningsprogram.

Fredag 1 augusti

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

Måndag 4 augusti

08.00–15.30 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

08.30–10.30 Gym*

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

Tisdag 5 augusti

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.00–11.00 **Gympa med gummiband i Tallparken.** I aulan vid regn.

10.30–11.30 **IT-stöd - drop in.** Tag med din dator, surfplatta eller mobiltelefon och få hjälp med enklare funktioner som kan underlätta för dig i vardagen.

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 6 augusti

08.30–10.30 Gym*

13.30–14.00 **Extrapass:** Sittande Qigong, ute på innergården. I aulan vid regn.

14.00–15.00 **Akvarellmålning:** Prova på att måla himmel. Inga förkunskaper krävs.

14.15–15.00 Fikastund på Träffpunktens innergård 25 kr.

Torsdag 7 augusti

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 8 augusti

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

Måndag 11 augusti

08.00–15.30 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

Måndag 11 augusti (forts.)

08.30–10.30 Gym*

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

13.30–14.00 **Extrapass:** Sittande Qigong, ute i innergården. I aulan vid regn.

Tisdag 12 augusti

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.00–11.00 **Gympa med gummiband i Tallparken.** I aulan vid regn.

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 13 augusti

08.30–10.30 Gym*

13.00–15.30 **Utflykt:** Vi besöker Upplands konstmuseet i Slottet /Vasa salen och tittar på utställningen om Slottets historia, liv och minnen. Fri entré. Vi träffas där.

Torsdag 14 augusti

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 15 augusti

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

Måndag 18 augusti

08.00–15.30 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

08.30–10.30 Gym*

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.

13.30–14.00 **Extrapass:** Sittande Qigong, ute i innergården. I aulan vid regn.

Tisdag 19 augusti

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.00–11.00 **Gympa med gummiband i Tallparken.** I aulan vid regn.

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 20 augusti

08.30–10.30 Gym*

12.00–15.30 **Träffpunkten stängd pga. planering.**

Torsdag 21 augusti

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 22 augusti

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

Måndag 25 augusti

08.00–15.30 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

08.30–10.30 Gym*

13.30–14.00 **Extrapass:** Sittande Qigong, ute i innergården. I aulan vid regn.

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

Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton**

klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 26 augusti

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.00–11.00 **Gympa med gummiband i Tallparken.** I aulan vid regn.

12.00–15.30 **Stick- och hantverksträff i Stadsträdgården.** Känner du för en stunds skapande i gott sällskap? Då är du hjärtligt välkommen till stick- och hantverksträff i Stadsträdgården! Ta med ditt stickprojekt, virknålar, broderier eller något annat hantverk du håller på med – oavsett om du är nybörjare eller en van hantverkare. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Glöm inte dryck och solskydd, samt kanske eget fika. **OBS!** Vid regn träffas vi istället 13.30-17.00 på Brasserie21 och handarbetar. Där kan du även fika, äta och dricka gott.

Beläget vid Studenternas intill Danspaviljongen. **Föranmälan till**

Träffpunkt Sävja, 018-727 48 80.

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 27 augusti

08.30–10.30 Gym*

13.00–15.30 **Fokus på fotografering:** Visning av foton samt fototips. Fika 25 kr.

Torsdag 28 augusti

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 29 augusti

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

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