



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Juni 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 2 juni

08.00–15.30 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

08.30–10.30 Gym*

09.00–11.00 **Dansa Zenba och mingla på Summer Zone** tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan. Vi träffas där!

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

Tisdag 3 juni

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.00–11.00 **Gympa med gummiband på innergården. I aulan vid regn.**

11.15–12.15 **Välkommen på Träffpunktsmöte i aulan. Verksamhetschef Taha Baroudi deltar på mötet.** Vi bjuder på fika på innergården efteråt.

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

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

musikarkiv firar Elvis 90 år. I år skulle Elvis Presley ha fyllt 90 år. För att fira detta jubileum presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor, med Kent Wennman och Arvid Callin Nerdal. 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.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Onsdag 4 juni

08.00–15.30 Sällskapsrummet öppet för dig som vill läsa tidningen eller lägga pussel.

08.30–10.30 Gym*

09.00–15.00 **Träffpunkt Karl-Johan flyttar till Träffpunkt Storgatan 11**

Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd, UPS, bjuder tillsammans med Träffpunkter 65+ in till öppet hus. Olika föreningar finns på plats för att berätta om sina verksamheter, det bjuds på kaffe och fika, olika prova på aktiviteter och underhållning! **Se program och tider nedan:**

09.00 Vi öppnar dörrarna till Öppet hus

10.00–10.45 Kören Opalerna sjunger sommarsånger i Aulan

10.50–11.10 Prova på – Qigong i Aulan

11.30–12.00 Uppvisning, Japanskt bågskytte på innergården

12.15–12.45 Föredrag: Inger Grotteblad "Digitala spel, en väg till gemenskap och ett sätt att bygga broar till dina barn och barnbarn".

13.00–13.15 Prova på – Sittgympa på innergården

13.30–14.00 Paneldebatt i Aulan: Föreningslivet som en väg till gemenskap

14.00–15.00 Bandet "Grabbarna från Eken" spelar svensk/irländsk folkmusik i Aulan.

Torsdag 5 juni

13.00–15.00 Gym*

13.15–15.00 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

13.00–15.00 Bordtennis

Fredag 6 juni – Nationaldagen

Träffpunkten stängd pga. röd dag.

Måndag 9 juni

08.00–15.30 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

08.30–10.30 Gym*

09.00–11.00 **Dansa Zenba och mingla på Summer Zone** tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan. Vi träffas där!

13.30–15.30 **Visning av brudklänningar:** Vår besökare Gudrun Eriksson visar brudklänningar som hon har sytt från 1960 -1980 samt berättar om sitt intresse för sömnad. Plats: Aulan.

Tisdag 10 juni

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 11 juni

Träffpunkten stängd pga. planeringsdag.

Torsdag 12 juni

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

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 13 juni

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.30–14.00 **Dansföreställning med Zalas sommarbalett i aulan.** Unga balettdansare från Dansstudion i Norby uppträder under ledningen av koreografen och balettpedagogen Zala Pezdir.

Måndag 16 juni

08.00–15.30 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

08.30–10.30 Gym*

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

Tisdag 17 juni

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.00–11.00 **Gympa med gummiband i Tallparken. INSTÄLLT!**

13.00–15.00 Gym* (med personal)

11.30–15.00 **Gemensam utflykt till Ulva Kvarn.** Utflykt till Ulva kvarn tillsammans med Träffpunkt Storgatan och Träffpunkt Storvreta. Vi promenerar runt området, svarar på frågesport, spelar utespel, fikar och har en trevlig dag tillsammans. Café finns på plats där du kan köpa fika, det går också bra att ta med eget fika om du önskar det. Kläder efter väder, ta gärna bekväma skor. Buss 104 går från Centralstation 11.30 (kommer till Svartbäckens Vårdcentral strax efter) och sedan hem igen 14.57. Tar du egen bil, ses vi där ca strax innan 12.00. Anmälan till Träffpunkten senast fredag 13 juni.

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 18 juni

08.30–10.30 Gym*

13.30–15.30 **Midsommarfika och sommarsång med Gerd Sandberg.**

Fika 35 kr. Begränsat antal deltagare, anmäl till Träffpunkten.

Torsdag 19 juni

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.15–15.00 Kom och pussla, lös korsord/sudoku eller ta med eget handarbete.

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 20 juni – Midsommarafton

Träffpunkten stängd pga. röd dag.

Måndag 23 juni

08.00–15.30 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

08.30–10.30 Gym*

11.30–13.00 **Gemensam lunch.** Vi beställer lunch till Träffpunkten eller äter ute på restaurang. Mer info kommer senare och publiceras på webben samt med anslag på Träffpunkten. Anmäl deltagande till Träffpunkten senast 16 juni.

Tisdag 24 juni

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

Onsdag 25 juni

08.30–10.30 Gym*

13.00–15.30 **Utflykt till Fyrisstrand med fika och utespel,** fika 25 kr.

Torsdag 26 juni

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

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 27 juni

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

Måndag 30 juni

08.00–15.30 Kom och läs tidningen, pussla eller ta med eget handarbete.

08.30–10.30 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).

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