



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Juli 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.

Vi har sommarschema juni, juli och augusti vilket innebär ändrade öppettider för gymmet samt reducerat gruppträningsprogram.**Tisdag 1 juli**

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.

13.30–15.30 **Utflykt till Gamla Uppsala Prästgård, Våffelcafe.**

Adress: Vattholmavägen 94, Buss nr: 2. Vi träffas där!

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

Onsdag 2 juli

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*

Torsdag 3 juli

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

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 4 juli

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

Träffpunkten har semesterstängt vecka 28 och 29, 7–20 juli. Gå in på vår webbplats för att hitta aktiviteter på någon av våra andra Träffpunkter, www.traffpunktssenior.uppsala

Måndag 21 juli

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 22 juli

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

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

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

Tisdag 22 juli (forts.)

13.00–15.00 Gym* (med personal)

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 23 juli

08.30–10.30 Gym*

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

Torsdag 24 juli

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

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

Fredag 25 juli

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr

Måndag 28 juli

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 29 juli

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.** Ta 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 30 juli

08.30–10.30 Gym*

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

14.15–15.00 Fikastund på Träffpunktens innergård 25 kr.

Torsdag 31 juli

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

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Träffpunkt Karl-Johan har sommarstängt vecka 28 och vecka 29.

Kommande aktivitet:**Måndag 25 augusti**

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.

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Karl-Johan

Svartbäcksgatan 52

E-post: traffpunktkarljohan@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se