



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

## Juli & augusti 2024

**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.

**Sommarprogram juni, juli och augusti:** Ändrade öppettider för gymmet samt reducerat grupptränings-program.

### **Måndag 1 juli**

08.30–10.30 Gym\*

13.30–15.00 **Utflykt till Gamla Uppsala Prästgård/Våffelcafé.** Vi träffas där! Adress: Vattholmavägen 94, Buss nr:2

### **Tisdag 2 juli**

10.00–11.00 **Utegympa 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 3 juli**

08.30–10.30 Gym\*

13.00–15.00 **Utflykt till Stadsparken.** Vi träffas i Stadsparken och njuter av blommor och blad. Gula villan är öppen om vi vill fika där. Samling vid Pumphuset.

### **Torsdag 4 juli**

13.00–15.00 Gym\* med personal

13.00–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Fredag 5 juli**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Träffpunkten har sommarstängt vecka 28 och 29 f.m. 8–21 juli.**

Gå in på vår webbplats för att hitta aktiviteter på någon av våra andra Träffpunkter, [www.traffpunktsejor.uppsala.se](http://www.traffpunktsejor.uppsala.se)

### **Måndag 22 juli**

08.30–10.30 Gym\*

13.30–14.30 **Rytmik med Tova.** Passa på att prova på rytmik med student från musikhögskola. Inga förkunskaper krävs. Rytmik är en metod där man upplever musik genom rörelse och rörelse genom musik. Varje tillfälle avslutas med avspänning.

### **Tisdag 23 juli**

10.00–11.00 **Utegympa 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

### **Onsdag 24 juli**

08.30–10.30 Gym\*

13.30–15.00 **Träning och fika i Librobäckes utegym.** Alla kan vara med, vi anpassar övningarna efter dina förutsättningar. Fika 25 kr. Vi träffas där!

### **Torsdag 25 juli**

13.00–15.00 Gym\* med personal

13.00–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Fredag 26 juli**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Måndag 29 juli**

08.30–10.30 Gym\*

13.30–14.30 **Rytmik med Tova.** Passa på att prova på rytmik med student från musikhögskola. Inga förkunskaper krävs. Rytmik är en metod där man upplever musik genom rörelse och rörelse genom musik. Varje tillfälle avslutas med avspänning.

### **Tisdag 30 juli**

10.00–11.00 **Utegympa 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 31 juli**

08.30–10.30 Gym\*

13.30–15.00 **Utflykt till Botaniska trädgården.** Vi möts vid Café Victoria. Adress: Villavägen 8. Buss nr 2, 7.

### **Torsdag 1 augusti**

13.00–15.00 Gym\* med personal

13.00–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

### **Torsdag 1 augusti (forts.)**

13.15–14.00 **Bonuspass: Sitt- & stågympa med hantlar**

14.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Fredag 2 augusti**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Måndag 5 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

13.30–14.30 **Rytmik med Tova.** Passa på att prova på rytmik med student från musikhögskola. Inga förkunskaper krävs. Rytmik är en metod där man upplever musik genom rörelse och rörelse genom musik. Varje tillfälle avslutas med avspänning.

### **Tisdag 6 augusti**

10.00–11.00 **Utegympa 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 7 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–10.40 Qigong, utomhus. Samling vid aulan.

13.30–15.00 **Sångstund med Tova.** Fika 25 kr.

### **Torsdag 8 augusti**

13.00–15.00 Gym\* med personal

13.00–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

13.15–14.00 **Bonuspass: Sitt- & stågympa med hantlar**

14.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Fredag 9 augusti**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Måndag 12 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Tisdag 13 augusti**

10.00–11.00 **Utegympa 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 14 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–10.40 Qigong, utomhus. Samling vid aulan.

13.30–15.00 **Offentlig konst i Rosendal.** Adress: Torgny Segerstedts allé 52. Busslinje 1, 3 & 11 Tall torget och ligger på Torgny Segerstedts allé.

Fika 25 kr

### **Torsdag 15 augusti**

13.00–15.00 Gym\* med personal

13.00–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

### **Fredag 16 augusti**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Måndag 19 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Tisdag 20 augusti**

10.00–11.00 **Utegympa 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 21 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–10.40 Qigong, utomhus. Samling vid aulan.

13.00–15.00 **Digital vandring på kyrkogården: Förgrundskvinnor i kvinnorörelsen.** ”Vi rör oss från tidigt 1800-tal till mitten av 1900-talet och stiftar bekantskap med några av kvinnorna som var förgrundsgestalter för flickors och kvinnors rättigheter. Tillsammans bidrog och kämpade de för demokratins utveckling i Sverige, som fick sitt stora genombrott när allmän och lika rösträtt infördes 1921”. Vi möts vid ingången från Kyrkogårdsgatan. Fika, 25 kr (betalning Swish).

### **Torsdag 22 augusti**

13.00–15.00 Gym\* med personal

**Torsdag 22 augusti (forts.)**

13.00–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

**Fredag 23 augusti**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

**Måndag 26 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

**Tisdag 27 augusti**

10.00–11.00 **Utegympa 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 28 augusti**

08.30–10.30 Gym\*

10.00–10.40 Qigong, utomhus. Samling vid aulan.

13.30–15.00 **Musikquiz:** Lyssna på härlig musik och svara på kluriga frågor. Fika, 25 kr.

**Torsdag 29 augusti**

13.00–15.00 Gym\* med personal

13.00–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

**Fredag 30 augusti**

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Välkommen in att läsa dagens tidning, pussla eller bara umgås. Vi brygger kaffe om du önskar, 15 kr.

### **Behöver du stöd med IT?**

Kom och få hjälp med enklare funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Boka en tid genom att ringa, [018-727 03 75](tel:018-727 03 75).

\* **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 [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](https://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Karl-Johan**

Svartbäcksgatan 52

E-post: [traffpunktkarljohan@uppsala.se](mailto:traffpunktkarljohan@uppsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)