



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Maj 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.

Torsdag 1 maj

Träffpunkten stängd pga. röd dag.

Fredag 2 maj

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

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 5 maj

08.30–10.30 Gym*

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

13.00–15.00 Gym*

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

Tisdag 6 maj

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

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong utomhus. Samling vid aulan.

13.00–15.30 Gym*

13.00–15.00 Bordtennis

13.00–14.30 **Besök från Anhörigcentrum:** Anhörigkonsulent Niklas Christiansson kommer och berättar mer om deras verksamhet samt om Kognitiv svikt.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 7 maj

08.30–10.30 Gym*

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

13.00–15.00 **Utflykt och fotografering i Stadsparken.** Vi besöker körbärsträdsallén vid ingången till Parksnäcken i **Stadsträdgården** för en promenad under blomtaket, passa på att lukta på blommor, upptäck alla fina växter eller bara koppla av. En av våra besökare som är kunnig inom fotografering ger oss tips på hur du kan ta fina bilder. Samling vid Pumphuset. Träffpunkten tar med fika, 25 kr.

Torsdag 8 maj

13.15–15.30 Gym*(med personal 13.15–14.30)

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

Torsdag 8 maj (forts.)

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 9 maj

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

10.40–11.50 **Samtalsstund och "hjärngympa"**. Enkla övningar från boken "Bättre Minne" som hjälper dig komma ihåg allt om PIN-koder och lösenord till födelsedagar och var du la nycklarna. Fika 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket" Vi möts i Mallas sal": Fokus på släktforskning.** Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer. Roland Skoglund, ordförande för Upplands släktforskarförening, berättar om hur man släktforskar och att det har blivit mycket enklare. För dig som deltar på plats i mallas sal bjuds det på fika i Fyriskällan efteråt, där kan du också prova släktforskardatorer och prata med Björklingebygdens Släktforskarförening 14.30–16.00. 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.

Måndag 12 maj

08.30–10.30 Gym*

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

11.00–12.30 **Gemensam lunch på Tunabergskolan.** Vi möts där!

Pris: 60 kr, kaffe ingår.

13.00–15.00 Gym*

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

Tisdag 13 maj

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

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.00 Qigong utomhus. Samling vid aulan. Obs: kortare pass.

13.00–15.30 Gym*

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

13.00–15.00 **Uppsala konstmuseum / konstutställningen "Från saga till samtid"**. I utställningen Från saga till samtid möter vi konstverk där den isländska naturens råa kraft förenas med mytologiska berättelser. Genom karga bergslandskap och rykande lavafält leds vi in i en värld där det mytiska och den synbara verkligheten smälter samman. Uppsala slott, Drottning Christinas väg 1. Fri entré!

Onsdag 14 maj

08.30–10.30 Gym*

Onsdag 14 maj (forts.)

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

13.00–15.30 **Filmvisning: Ellos eatnu – Låt älven leva.** Norsk dramafilm från 2023. Filmen är skriven och regisserad av Ole Giæver och är baserad på händelserna kring Alta-konflikten i Norge, som pågick under 1970-talet och 1980-talet. Filmens stora huvudroll spelas av Ella Marie Hætta Isaksen. Anmäl deltagande till Träffpunkten. Speltid: 1h 58min. Fika 25 kr.

Torsdag 15 maj

13.15–15.30 Gym* (med personal 13.15–14.30)

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

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med gummiband

13.30–14.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr

14.15–15.00 Bordtennis

Fredag 16 maj

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

10.40–11.50 **Samtalsstund och ”hjärngympa”.** Enkla övningar från boken ”Bättre Minne” som hjälper dig komma ihåg allt om PIN-koder och lösenord till födelsedagar och var du la nycklarna. Fika 25 kr

13.00–15.00 Gym*

13.00–13.30 **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

Måndag 19 maj

08.30–10.30 Gym*

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

13.00–15.00 Gym*

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

Tisdag 20 maj

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

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong utomhus. **INSTÄLLT!**

13.00–15.30 Gym*

13.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 21 maj

08.30–10.30 Gym*

10.00–11.00 **Balans och styrketräning.** Träning i liggande, fyrfota och stående i lugnt tempo. Vi tränar också olika sätt att ta sig ner till och upp från golv.

11.10–12.00 **Balansträning utomhus.** Vi tar oss fram över hinder i utemiljön och spelar volleyboll på planen vid ån. Samling vid aulan. Inomhus vid regn.

Torsdag 22 maj - Träffpunktlokalen stängd.

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. För mer info se programblad och affisch som du hittar på våra Träffpunkter, vår webbsida samt på vår Facebooksida. Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetssytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, **vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!** Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

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

10.40–11.50 **Samtalsstund och "hjärngympa".** Enkla övningar från boken "Bättre Minne" som hjälper dig komma ihåg allt om PIN-koder och lösenord till födelsedagar och var du la nycklarna. Fika 25 kr.

13.00–15.00 Gym*

Måndag 26 maj

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.

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

13.00–15.00 Gym*

Tisdag 27 maj

09.00–12.00 Gym* **Obs: utan personal**

09.00–12.00 Vävgrupp, kontakta Träffpunkten vid frågor.

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med hantlar

11.30–12.15 Qigong utomhus. Samling vid aulan.

13.00–15.30 Gym*

13.00–15.00 Bordtennis

Onsdag 28 maj

08.30–10.30 Gym*

Onsdag 28 maj (forts.)

13.30–15.30 **Sångstund med Gerd Strandberg.** Vi sjunger tillsammans och fikar därefter. Begränsat antal platser, anmäl till Träffpunkten. Fika 25 kr.

Torsdag 29 maj – Kristi Himmelfärds dag

Stängt pga. röd dag

Fredag 30 maj

09.45–10.30 Sittgymna med inslag av stående balansövningar med stöd.
10.40–11.50 **Samtalsstund och kort besök av Studieförbundet ABF som berättar mer om sin verksamhet och deras hantverkscafé.** Fika 25 k.
13.00–15.00 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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+