



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

Maj 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.

Onsdag 1 maj
Stängt pga röd dag.

Torsdag 2 maj
13.15–15.30 Gym* Obs: utan personal
13.15–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.
13.15–14.00 Sitt- & stågympa med hantlar
14.00–15.00 Bordtennis

Fredag 3 maj
09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan
10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr
Obs inget gym, Träffpunkten stänger 13.30.

Måndag 6 maj
08.30–10.30 Gym* utan personal
09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan
13.00–14.30 Gym* utan personal
13.00–14.00 Zenba

Tisdag 7 maj
09.00–12.00 Gym* (Sjukgymnast Carolin 10.00–12.00)
10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband
11.00–11.30 **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.
13.00–15.30 Gym*
13.00–14.30 Bordtennis
14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 8 maj
08.30–10.30 Gym* utan personal
10.00–10.40 Qigong, utomhus. Samling vid aulan.
11.15–12.15 Dansinspirerad balansträning
13.30–15.00 **Samtalsstund med Karin Nilsson:** Glimtar ur mitt yrkesliv som abortkurator, barnavårdsman och familjerådgivare. Hur var det att vara ensam mamma på 50/60-talet? Välkommen till ett samtal med frågestund. Fika, 25 kr. Anmäl deltagande till Träffpunkten.

Torsdag 9 maj
Stängt pga. röd dag.

Fredag 10 maj
Sittgympa samt samtalsstund inställt!
13.00–15.00 Gym* utan personal

Måndag 13 maj

08.30–10.30 Gym* utan personal

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan.

13.00–14.30 Gym* utan personal

13.00–14.00 Zenba

Tisdag 14 maj

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

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband

13.00–15.30 Gym*

13.00–14.30 Bordtennis

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal: Sommarutflykter i Uppsala läns natur**

Vill du ha tips på härliga utflyktsmål i länets natur inför sommaren? Sara Beckman från Upplandsstiftelsen ger sina bästa tips på platser att besöka, vad man kan upptäcka där och berättar om smultronställen och vandringar i länets natur. Välkommen att delta på föreläsningen på plats i Mallas sal - Stadsbiblioteket eller via länk hemifrån.

Onsdag 15 maj

08.30–10.30 Gym* utan personal

10.30–13.30 **Träffpunkten flyttar ut: Utflykt med Qigong, dans och**

picknick i Stadsparken. Vi ses vid Danspaviljongen i Stadsparken. Delta

på Qigong och/eller danspass samt ät medhavd picknick tillsammans

med oss efteråt. Qigong kl. 10.30–11.15, därefter dans kl. 11.15–12.00. Vill

du ha tips på god och bra picknickmat? Prata med Karin!

Torsdag 16 maj

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

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med hantlar

14.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 17 maj

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym* utan personal

Måndag 20 maj

08.30–10.30 Gym* utan personal

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

13.00–14.30 Gym* utan personal

Tisdag 21 maj

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

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband

11.20–11.50 **Röda Korset kommer på besök och berättar om sina verksamheter och behovet av fler frivilliga.**

13.00–15.30 Gym*

13.00–14.30 Bordtennis

Tisdag 21 maj (forts.)

13.00 **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.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 22 maj

08.30–10.30 Gym* utan personal

10.00–10.40 Qigong, utomhus. Samling vid aulan.

13.30–15.30 **Sångstund med Gerd Sandberg.** Fika 25 kr. Begränsat antal deltagare, anmäl till Träffpunkten.

Torsdag 23 maj

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

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med hantlar

14.00–14.30 **Säkra steg.** Sjukgymnast Carolin berättar om det digitala programmet som hjälper dig att träna balans och styrka på din egen nivå. Programmet finns att ladda ner som app i din telefon eller surfplatta. Du kan också se programmet på din dator. Plats: Sällsrummet.

14.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 24 maj

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr

13.00–15.00 Gym* utan personal

Måndag 27 maj

08.30–10.30 Gym* utan personal

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

13.00–14.30 Gym* utan personal

Tisdag 28 maj

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

10.30–11.15 Sitt- & stågympa med gummiband **Inställd!**

13.00–15.30 Gym* **Obs: utan personal**

13.00–14.30 Bordtennis

Onsdag 29 maj

09.30–13.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktssenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

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

13.15–15.00 Pussel ligger framme, kom och pussla hos oss.

13.15–14.00 Sitt- & stågympa med hantlar

14.00–15.00 Bordtennis

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 31 maj

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.50 Samtalsstund med fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym* utan personal

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 men personal finns på plats. **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: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder