



Träffpunkt Karl-Johans månadsblad

April 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.

Måndag 1 april
Stängt pga röd dag.

Tisdag 2 april
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
14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 3 april
08.30–10.30 Gym* utan personal
09.30–10.30 Stationsträning med fokus på balans, drop-in.
10.30–11.00 Qigong, utomhus. Vid dåligt väder är vi inomhus. Samling vid aulan.
11.15–12.15 Dansinspirerad balansträning
13.30–15.00 **Utflykt till Botaniska trädgården med Gerd Strandberg**
Vi tar en promenad rund trädgården, letar efter vårknoppar och lär känna olika trädknoppar. Anmäl ditt deltagande till Träffpunkten [018-727 65 78](tel:018-7276578). Fika 25 kr. Samling: Norbyvägen 18 bredvid Blåsenhuset. Buss nr: 2 och 7.
OBS: Vid dåligt väder är vi på Träffpunkten.

Torsdag 4 april
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
14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 5 april
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
13.30–14.30 **Studiebesök på Fyriskällan tillsammans med Träffpunkt Storvreta.** Fyriskällan är ett lokalthistoriskt arkiv vid Stadsbiblioteket och ett samarbete mellan biblioteket, folkrörelsearkivet och stadsarkivet. Vid besöket får vi en visning av material från samlingarna, bland annat äldre fotografier. Aktiviteten är kostnadsfri. Begränsat antal platser. Anmäl dig till Träffpunkten. Samlingsplats: Fyriskällan, S:t Olofsgatan 15 (vid Stadsbiblioteket).

Temaveckor med fokus på Goda matvanor 8-26 april.
Ta del av vårt "smörgåsbord" av olika aktiviteter; gå tipsrunda, se vår utställning, få hälsotips, tips på böcker m.m. Insamling av recept, ta med dig ditt/dina bästa recept, vi samlar alla recept i en pärm så att fler kan ta del av dem.

Måndag 8 april

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
14.30–15.30 Mjukyoga, **Obs: inställd!**

Tisdag 9 april

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
14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 10 april

08.30–10.30 Gym* utan personal
09.30–10.30 Stationsträning med fokus på balans, drop-in.
10.30–11.00 Qigong, utomhus. Vid dåligt väder är vi inomhus. Samling vid aulan.
11.15–12.15 Dansinspirerad balansträning
12.15–14.00 **Gemensam lunch:** Grönsakssoppa med nybakt bröd samt fika, 70 kr. Begränsat antal deltagare, anmäl till Träffpunkten.

Torsdag 11 april

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 12 april

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
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 15 april

08.30–10.30 Gym* utan personal
09.00–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan.
13.00–14.30 Gym* utan personal
13.00–14.00 Zenba
14.30–15.30 Mjukyoga, i samarbete med Vuxenskolan. Endast anmälda.

Tisdag 16 april

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 – Livesänd föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning: ”Att hitta sitt sätt att uttrycka sig”.** I

samband med utgivningen av sin nya diktbok Jota, berättar Bengt Söderhäll om hur han under livets gång hittat sina sätt att uttrycka sig och varför detta har varit viktigt för honom. Ett uttrycksätt har varit genom att skriva sjordingar: dikter bestående av sju ord, som i sin begränsade form ändå lyckas fånga så mycket. Delta på plats på Stadsbiblioteket, digital via telefon/datorn/surfplatta eller på Träffpunkten. Anmäl dig till träffpunkten om du önskar se den hos oss.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Onsdag 17 april

08.30–10.30 Gym* utan personal

09.30–10.30 Stationsträning med fokus på balans, drop-in.

10.30–11.00 Qigong, utomhus. Vid dåligt väder är vi inomhus. Samling vid aulan.

11.15–12.15 Dansinspirerad balansträning

13.00–14.30 **Föreläsning: Taktik i Butik – En inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor)**, med hälsopedagogerna Louvisa Åhag och Karin Wall. Vi bjuder på frukt, kaffe finns att köpa 15 kr. Anmälan till Träffpunkten senast 10/4. Plats: Storgatan 11. Vi möts där, vill du hellre ta sällskap går vi från Träffpunkt Karl-Johan kl 12.30.

Torsdag 18 april

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

14.00–14.30 **Dokumentärvisning:** ”Kroppens funktioner när du blir äldre”, vad behöver vi tänka på när det gäller mat och motion när vi blir äldre? Dokumentär från UR play. Plats: Sällsrummet. Speltid: 22 min.

14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Fredag 19 april

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.50–11.50 **Våffelstund.** Två våfflor med sylt och grädde samt kaffe 40 kr. Begränsat antal, anmäl till Träffpunkten.

13.00–15.00 Gym* utan personal

Måndag 22 april

08.30–10.30 Gym* utan personal

10.30–11.15 Sittgympa med stående balansövningar i **Gymmet (Obs: ändrad tid & plats)**

Måndag 22 april (forts.)

13.00–14.30 Gym* utan personal

13.00–14.00 Zenba

14.30–15.30 Mjukyoga, i samarbete med Vuxenskolan. Endast anmälda.

Tisdag 23 april

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

13.00 **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 24 april

08.30–10.30 Gym* utan personal

09.30–10.30 Stationsträning med fokus på balans, drop-in.

10.30–11.00 Qigong, utomhus. Vid dåligt väder är vi inomhus. Samling vid aulan.

11.15–12.15 Dansinspirerad balansträning

13.30–15.30 **”Händelser i mitt liv”**: Carl-Olof Cederblad berättar om sitt liv och de flesta av händelserna från sitt yrkesliv. Fika, 25 kr, anmälan till Träffpunkten.

Torsdag 25 april

13.15–15.30 Gym*

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 26 april

09.45–10.30 Sittgympa med stående balansövningar i aulan

10.40–11.45 Dokumentärvisning om kost & goda matvanor med samtalsstund samt fika, 25 kr.

13.00–15.00 Gym* utan personal

Måndag 29 april

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

14.30–15.30 Mjukyoga, i samarbete med Vuxenskolan. Endast anmälda.

Tisdag 30 april

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
14.00–15.30 Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Kommande aktiviteter

29 maj kl. 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 kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

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:018-727-0375).

* **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:018-727-5595). 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