



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

April 2026

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 08.30–15.30. Torsdag 13.30–15.30.

Lunchstängt 12.15–12.45

Träffpunkt Svartbäcken på tel. [018-727 65 78](tel:018-7276578), Idrottsgatan 2.

Träffpunkt Svartbäcken

Med reservation för ändring i programmet. Gå in på vår webbplats för att se aktuell information och eventuellt inställda aktiviteter.

Onsdag 1 april

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong**. Sittande eller stående, det som passar dig. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

13.30–15.00 **Sångstund med Gerd Strandberg**. Vi sjunger tillsammans och fikar därefter. Begränsat antal platser, anmäl dig till Träffpunkten [018-727 65 78](tel:018-7276578). Fika, 25 kr.

Torsdag 2 april

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

13.30–15.00 **Bordtennis. Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

Fredag 3 april – Långfredagen
Träffpunkten stängd.

Måndag 6 april – Annandag påsk
Träffpunkten stängd.

Tisdag 7 april

08.30–12.00 **Gym***

10.30–11.30 **Hållning och balans**. Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golvet. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen. Föranmälan till [018-727 55 95](tel:018-7275595).

13.00–15.30 **Gym*** (med sjukgymnast 13.30–15.00)

13.00–13.30 **Stågympa. Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet.

Onsdag 8 april

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.30 **Qigong**. Sittande eller stående, det som passar dig. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

11.30–14.30 Besök till Teater Blanca” Gösta Berlingssaga saga”.

Teater Blanca är en teaterensemble i Uppsala där vuxna med funktionsvariationer som arbetar med professionellt skådespeleri inom daglig verksamhet. Begränsat antal platser, bindande anmälan till träffpunkten senast 1 april [018-727 65 78](tel:018-7276578). Kostnad 30 kr. 11.30 Samling på Teater Blanca, Österplan 1.

Torsdag 9 april

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

13.30–15.00 **Bordtennis. Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

Fredag 10 april

08.00–13.00 Stängt p.g.a. personalutbildning

13.00–15.30 Gym*

Måndag 13 april

08.30–12.00 Gym*

13.00–15.30 Gym*

13.00–14.00 **Zenba**, kom och dansa till härliga rytmer **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

Tisdag 14 april

08.30–12.00 Gym*

10.30–11.30 **Hållning och balans**. Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen. Föranmälan till [018-727 55 95](tel:018-7275595).

13.00–15.30 Gym* (med sjukgymnast 13.30–15.00)

13.00–13.30 **Stågympa. Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen.

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet.

Onsdag 15 april

08.30–12.00 Gym*

10.00–11.00 **Qigong. Sittande eller stående, det som passar dig.**

Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid! Vi går tillsammans till lokalen. Vid vackert väder är vi eventuellt ute.

13.00–14.00 Anders Hult en av vår besökare berättar om När Mineralvatten stärkte hälsan! Anders har under större delen av sitt yrkesverksammas liv jobbat med frågor kring dricksvattnet. Som exempelprospektering, beredning, skydd och bestämmelser. Det här har också gett honom stort intresse för de myter och berättelser som funnits (och finns) kring källor och brunnar. Samspelet mellan sanningar och sägner. Det har också medfört skrivande och medverkan i några böcker. Fika 25 kr:-

Torsdag 16 april

13.30–15.30 Gym* (med personal)

13.30–15.00 **Bordtennis. Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen.

Fredag 17 april

08.30–12.00 Gym*

10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet.

11.00–11.50 **Samtalsstund med fika 25 kr**

13.00–15.30 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 Vi bjuder dig på en kopp kaffe.

Måndag 20 april

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.30 **Gym***

13.00–14.00 **Zenba**, kom och dansa till härliga rytmer. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

Tisdag 21 april

09.00–12.00 **Gym***

10.30–11.30 **Hållning och balans**. Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen. Föranmälan till [018-727 55 95](tel:018-7275595).

13.00–15.30 **Gym*** (med sjukgymnast 13.30–15.00)

13.00–13.30 **Stågympa**. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen.

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet.

Onsdag 22 april

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong**. Sittande eller stående, det som passar dig. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen. Vid vackert väder är vi eventuellt ute.

11.30–13.00 **Seniorlunch**. Vi äter tillsammans på

Tunabergsskolan. Kostnad 60kr. **Betalar via Swish**. **Samling vid**

Fyrishovs reception eller vi träffas där.

Torsdag 23 april

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

13.30–15.00 **Bordtennis**. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen.

Fredag 24 april

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet

11–11.50 **Samtalsstund med fika 25 kr.**

13.00–15.30 **Gym***

Måndag 27 april

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.30 **Gym***

13.00–14.00 **Zenba**, kom och dansa till härliga rytmer. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen

Tisdag 28 april

09.00–12.00 **Gym***

10.30–11.30 **Hållning och balans**. Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen. Föranmälan till [018-727 55 95](tel:018-7275595).

Tisdag 28 april (forts.)

13.00–15.30 **Gym*** (med sjukgymnast 13.30–15.00)

13.00–13.30 **Stågympa. Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen.

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd.
I sällskapsrummet.

Onsdag 29 april

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong**. Sittande eller stående, det som passar dig. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!**

Vi går tillsammans till lokalen. Vid vackert väder är vi eventuellt ute.

13.00–15.00 Utflykt till stadsparken. Samling vid Pumphuset, ta med eget fika.

Torsdag 30 april

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

13.30–15.00 **Bordtennis. Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

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 Hälsoapedagog,
[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).

***Gym**

För att träna på gymmet ska du ha fått introduktion av sjukgymnast/fysioterapeut på träffpunkten. För bokning av introduktion, skicka e-post till: traffpunktsvartbacken@uppsala.se eller ring [018-727 55 95](tel:018-727 55 95). Du tränar under eget ansvar i gymmet men personal finns tillgänglig under våra öppettider.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Svartbäckens startsida](#) under ”**Aktuellt**”.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-svartbacken/>

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 Svartbäcken

Idrottsgatan 2, Svartbäcken

E-post: traffpunktsvartbacken@upsala.se

traffpunktsenior.upsala.se