



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

Maj 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.

Då vi för närvarande inte har någon lämplig lokal för bordtennis har Träffpunkt Luthagen lagt in ett extrapass bordtennis i maj.

Måndag 4 maj

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 5 maj

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.**

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.** Vi går tillsammans till lokalen.

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Onsdag 6 maj

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong** utomhus. Sittande eller stående, det som passar dig. Samling vid Fyrishovs reception. Vid oväder är vi inomhus.

13.00–15.00 **Tipsrunda** med vår-tema längs ån och efterföljande fika på träffpunkten, Fika 25 kr. Samling vid träffpunkten.

Torsdag 7 maj

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

Fredag 8 maj

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

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

13.00–15.30 **Gym***

Måndag 11 maj

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 12 maj

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.**

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)

Tisdag 12 maj (forts.)

13.00–13.30 **Stågympa. Samling vid Fyrishovs reception.** Vi går tillsammans till lokalen.

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Onsdag 13 maj

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong** utomhus. Sittande eller stående, det som passar dig. Samling vid Fyrishovs reception. Vid oväder är vi inomhus.

13.30–14.30 **Nexus besöker Träffpunkt Svartbäcken för att informera om våld i nära relationer.**

Vem som helst kan bli utsatt för våld, oavsett kön, ålder eller bakgrund. Nexus berättar om olika typer av våld samt om sitt arbete och vilket stöd de kan erbjuda. Du är varmt välkommen att delta – oavsett om du vill lyssna, ställa frågor eller bara vara med. **Kontakt Nexus resurscentrum: vardagar tel: [018-727 52 47](tel:018-7275247).**

Torsdag 14 maj – STÄNGT

Fredag 15 maj

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

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

13.00–15.30 **Gym***

Måndag 18 maj

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 19 maj

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.** Vi går tillsammans till lokalen. Föranmälan till [018-727 55 95](tel:018-7275595).

11.15–13.00 **Seniorlunch.** Vi tar en promenad från träffpunkten, för lunch på Tunabergsskolan, Väpnargatan 19. Kostnad **60 kr** Swish på plats. Vi beräknar vara på plats ca 11.30.

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

13.00–13.30 **Stågympa. Samling vid Fyrishovs reception.** Vi går tillsammans till lokalen.

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Onsdag 20 maj

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong** utomhus. Sittande eller stående, det som passar dig. Samling vid Fyrishovs reception. Vid oväder är vi inomhus.

Onsdag 20 maj (forts.)

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 21 maj

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

Fredag 22 maj

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

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

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Prova-på Stationsträning** utomhus. Samling vid Fyrishovs reception.

Måndag 25 maj

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.30 **Gym***

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

Tunabergsskolan. Kostnad 60kr. **Betala med Swish på plats. Vi träffas där. Hör av dig om du vill slå följe från Träffpunkten?**

Tisdag 26 maj

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.**

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.** Vi går tillsammans till lokalen.

14.00–14.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan

Onsdag 27 maj

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.00 **Eftermiddag i Stadsträdgården med Qigong och fika.** Delta eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Vi startar med **Qigong** under vackra träd och därefter fikar vi. Ta med egen fika eller köp i närheten.

Torsdag 28 maj

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

Fredag 29 maj

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. I sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Fredag 29 maj (forts.)

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

13.00–15.30 **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).

***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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Svartbäcken

Idrottsgatan 2, Svartbäcken

E-post: traffpunktsvartbacken@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se