



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

Mars 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.

Lunch 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.

Välkommen på invigning av Träffpunkt Svartbäcken!

Onsdag 11 mars

09.00–11.00 Invigning, ser våra lokaler och träffa oss som jobbar här.

Vi bjuder på kaffe och bulle.

Torsdag 12 mars

13.30–15.30 Gym*

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

Vi går tillsammans till lokalen.

Fredag 13 mars

08.30–12.00 Gym*

13.00–15.30 Gym*

10.00–10.45 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd

Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid! Vi går tillsammans till lokalen.

Måndag 16 mars

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 17 mars

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*

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

Vi går tillsammans till lokalen.

Besök oss på 60+-mässan, Fyrishov 18–19 mars!

Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig.

Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen.

Besök www.60plusmassan.se för mer information.

Onsdag 18 mars

08.30–12.00 Gym*

13.00–15.30 Gym*. Extraöppet på grund av 60+mässan.

Torsdag 19 mars

08.30–12.00 Gym*. Extraöppet på grund av 60+mässan.

13.30–15.30 Gym*

Fredag 20 mars

08.30–12.00 Gym*

10.00–10.45 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid! Vi går tillsammans till lokalen.

13.00–15.30 Gym*

Måndag 23 mars

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 24 mars

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*

13.00–13.30 Stågympa. **Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid!** Vi går tillsammans till lokalen.

Onsdag 25 mars

08.30–12.00 Gym*

13.00–14.30 Workshop: **Nyfiken på balans?** Vad är balans? Varför ramlar vi? Vad kan vi göra för att minska risken att ramla? Vi varvar teori och praktik. Med sjukgymnast Carolin.

Torsdag 26 mars

13.30–15.30 Gym*

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

Fredag 27 mars

08.30–12.00 Gym*

10.00–10.45 Sittgympa med inslag av stående balansövningar med stöd.

Samling vid Fyrishovs reception – kom i tid! Vi går tillsammans till lokalen.

13.00–15.30 Gym*

Måndag 30 mars

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 31 mars

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:018-727 55 95).

13.00–15.30 Gym*

13.00–13.30 Stågympa. **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 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”.

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