



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

## Augusti 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.**

### **Sommarextra: Träffpunkter 65+ på Summer Zone!**

På fredagar under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00. Se respektive aktivitet samt datum i månadbladet. Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

### **Måndag 3 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

13.00–15.30 **Gym\***

### **Tisdag 4 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception. Vi går tillsammans till uteplatsen. Aktiviteten ställs in vid regn.

13.00–15.30 **Gym\***

### **Onsdag 5 augusti**

**OBS: Träffpunktslokalen öppen 08.30–12.00, därefter har vi uteaktivitet.**

08.30–12.00 **Gym\***

10.30–11.30 **Extrapass - Linedance utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception. Vi går tillsammans till uteplatsen

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Besök till Uppsala Domkyrkan** där vi tittar på utställningen "Who Am I" av den internationella skulptören Sean Henry. Sean Henrys skulpturer föreställer anonyma människor i vardagliga kläder och kroppshållningar, i olika storlekar och material. Vi träffas där! Fritt att fika tillsammans efter utställningen, på **Katedralkaféet.**

### **Torsdag 6 augusti**

13.30–15.30 **Gym\*** (med personal)

### **Fredag 7 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

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

10.00–11.00 **På Summer Zone: Zenba.** Personal från andra träffpunkter finns på plats.

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

13.00–15.30 **Gym\***

### **Måndag 10 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

**Måndag 10 augusti (forts.)**

10.00–11.30 **IT-café, boka en tid!** Kom och få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon och få hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Begränsad plats, anmäl dig via telefon [018-727 65 78](tel:018-7276578) eller i pärmen på Träffpunkten.

13.00–15.30 **Gym\***

**Tisdag 11 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception. Vi går tillsammans till uteplatsen. Aktiviteten ställs in vid regn.

13.00–15.30 **Gym\***

**Onsdag 12 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

**Torsdag 13 augusti**

13.30–15.30 **Gym\*** (med personal)

**Fredag 14 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

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

10.00–11.00 **På Summer Zone: Sittyoga.** Fokus på andningen och att "hitta rummet" med sköna yogarörelser. Inga förkunskaper krävs. Personal från andra träffpunkter finns på plats.

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

13.00–15.30 **Gym\***

14.00–15.00 **Stadsbiblioteket – Konsert med Uppsala Summer-orchestra.** Uppsala Summerorchestra är Uppsala Kulturskolas sommarjobbsorkester och de bjuder på en härlig kavalkad av trevliga låtar. Varmt välkomna till Humlegården, Stadsbiblioteket. Fri entré. Vi träffas där!

**Måndag 17 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–11.30 **IT-café, boka en tid!** Kom och få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon och få hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Begränsad plats, anmäl dig via telefon [018-727 65 78](tel:018-7276578) eller i pärmen på Träffpunkten.

13.00–15.30 **Gym\***

**Tisdag 18 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception. Vi går tillsammans till uteplatsen. Aktiviteten ställs in vid regn.

13.00–15.30 **Gym\***

### **Onsdag 19 augusti**

**OBS: Träffpunktslokalen öppen 08.30–12.00, därefter flyttar vi ut till Stadsträdgården.**

08.30–12.00 **Gym**

13.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Eftermiddag i Stadsträdgården.**

Delta på qigong, tipsrunda och fika eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Ta med egen fika eller köp i närheten.

### **Torsdag 20 augusti**

13.30–15.30 **Gym\*** (med personal)

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Svartbäcken. Träffa oss som jobbar här och få information om vår verksamhet och våra aktiviteter. Vi bjuder dig på en kopp kaffe.

### **Fredag 21 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

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

10.00–11.00 **På Summer Zone: Spontanaktivitet och besök av Korpen.** Personal från andra träffpunkter finns på plats.

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

13.00–15.30 **Gym\***

### **Måndag 24 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–11.00 **IT-café, boka en tid!** Kom och få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon och få hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Begränsad plats, anmäl dig via telefon [018-727 65 78](tel:018-7276578) eller i pärmen på Träffpunkten.

13.00–15.30 **Gym\***

### **Tisdag 25 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception. Vi går tillsammans till uteplatsen. Aktiviteten ställs in vid regn.

13.00–15.30 **Gym\***

### **Onsdag 26 augusti**

**OBS: Träffpunktslokalen öppen 08.30–12.00, därefter flyttar vi ut och finns på UKK.**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–16.00 **Seniorfestival på Uppsala Konsert och Kongress**

Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle.

Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: [www.uppsala.se/seniorfestival](http://www.uppsala.se/seniorfestival) Hoppas vi ses där!

### **Torsdag 27 augusti**

13.30–15.30 **Gym\*** (med personal)

### **Fredag 28 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

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

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

13.00–15.30 **Gym\***

### **Måndag 31 augusti**

08.30–12.00 **Gym\***

10.00–11.30 **IT-café, boka en tid!** Kom och få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon och få hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Begränsad plats, anmäl dig via telefon [018-727 65 78](tel:018-727 65 78) eller i pärmen på Träffpunkten.

13.00–15.30 **Gym\***

**Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?** Kontakta sjukgymnast på telefon [018-727 55 95](tel:018-727 55 95).

### **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@upsala.se](mailto:traffpunktsvartbacken@upsala.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](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Svartbäcken**

Idrottsgatan 2, Svartbäcken

E-post: [traffpunktsvartbacken@upsala.se](mailto:traffpunktsvartbacken@upsala.se)

[traffpunktsenior.upsala.se](http://traffpunktsenior.upsala.se)