



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

Juli 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.

Onsdag 1 juli

08.30–12.00 **Gym***

13.00–15.00 **Promenad** längs Fyrisån mot koloniernas sida, samling vid Fyrishovs reception. Vi går tillsammans. Träffpunkten tar med sig fika 25 kr, betalas med Swish. Aktiviteten ställs in vid regn.

Torsdag 2 juli

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

Fredag 3 juli

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: Stationsträning.** Du arbetar efter egen förmåga och väljer det tempo och den vikt som passar dig. Det är 10 stationer som görs 3 varv. Personal från andra träffpunkter finns på plats. Inga förkunskaper krävs.

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

13.00–15.30 **Gym***

Måndag 6 juli

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 eller i pärmen på Träffpunkten.

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. Plats: sällskapsrummet

Tisdag 7 juli

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception. Vi går tillsammans till platsen vi ska vara på. Medtag vattenflaska.

13.00–15.30 **Gym***

Onsdag 8 juli

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Extrapass - Yoga utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception.

Tag gärna med egen matta om du har, annars kan du låna på plats.

Aktiviteten hålls inne på Träffpunkten vid regn.

13.00–15.00 **Utespel och fika.** Vi samlas vid Fyrishovs reception och går

tillsammans till den plats vi ska vara på. Fika 25 kr, betalas med Swish.

Anmäl gärna till träffpunkten innan, 018-727 65 78. Aktiviteten ställs in vid regn.

Torsdag 9 juli

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

Fredag 10 juli

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***

Måndag 13 juli

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 eller i pärmen på Träffpunkten.

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd.

Plats: sällskapsrummet

Tisdag 14 juli

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Stationsträning utomhus.** Samling vid Fyrishovs reception.

Vi går tillsammans till platsen vi ska vara på. Medtag vattenflaska.

13.00–15.30 **Gym***

Onsdag 15 juli

08.30–12.00 **Gym***

12.00–14.00 **Gemensam lunch** på Restaurang Remo, Tunagatan 28. Vi träffas där!

Dagens lunch från 125 kr, då ingår salladsbuffé, dricka, färskt bröd, smör och kaffe. Anmäl till Träffpunkten innan, ring 018-727 65 78 eller skriv upp dig i pärmen på Träffpunkten senast 14 juli.

Torsdag 16 juli

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

Fredag 17 juli

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:** Föreläsning med Heléne Stenlund (äldreombudsman) med tillhörande frågestund. Personal från andra träffpunkter finns på plats.

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

13.00–15.30 **Gym***

Under vecka 30 och 31, 20–31 juli, har Träffpunkt Svartbäcken sommarstängt.

Välkommen att besöka någon av våra andra träffpunkter, läs mer om verksamheterna och var de finns på vår hemsida [Träffpunkter 65+ - Uppsala kommun](#). Närmast oss ligger Träffpunkt Luthagen, Dalgatan 3. För mer information och månadsblad se [Träffpunkt Luthagen - Uppsala kommun](#).

Kommande aktivitet

Onsdag 26 Augusti

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. Hoppas vi ses där!

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@uppsala.se eller ring **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@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se