



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

Juni 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.

Träffpunkter 65+ & Summer Zone!

På fredagar under sommaren kommer personal från Träffpunkter 65+ 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 1 juni

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 anmälningslistan i pärmen vid sofforna.**

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd i sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Tisdag 2 juni

08.30–12.00 **Gym***

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

13.00–15.30 **Gym***

Onsdag 3 juni

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 sedan tar vi en tipsrunda med sommar-tema därefter fikar vi. Ta med egen fika eller köp i närheten.

Torsdag 4 juni

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

13.30–15.00 **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 anmälningslistan i pärmen vid sofforna.**

Fredag 5 juni

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.

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

13.00–15.30 **Gym***

Fredag 5 juni (forts.)

10.00–11.00 Sommarextra: Zenba med Theresa och Ljiljana på Summer Zone. Se mer info på månadsbladets första sida.

Måndag 8 juni

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 anmälningslistan i pärmen vid sofforna.**

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd i sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Tisdag 9 juni

08.30–12.00 **Gym***

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

12.30–16.00 SKAPA i Stadsträdgården! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsträdgården. Personal från träffpunkt Sävja är på plats. Kom och **sticka, tälj, virka eller brodera.** Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Ta med ditt projekt, dryck och solskydd, samt kanske egen fika. Lunch eller fika finns även att köpa i närheten. Mer info: [018-727 48 80](tel:018-7274880).

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

Onsdag 10 juni

08.30–12.00 **Gym***

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

Samling vid Fyrishovs reception. Vid vackert väder är vi ute.

12.30–15.00 **Korvgrillning längs Fyrisån.** Vi samlas 12.30 vid träffpunkten och går sen längs Fyrisån till vår korvgrillningsplats. Begränsat antal platser. Anmälan till [018-727 65 78](tel:018-7276578). Pris: 35 kr för korv med bröd inklusive kaffe och kaka.

Torsdag 11 juni

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

Fredag 12 juni

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 – Olle Wester berättar och visar bilder på gamla industribyggnader i Uppsala. Kaffe och smörgås, 25 kr.

13.00–15.30 **Gym***

10.00–11.00 Sommarextra: Gå-Fotboll med David på Summer Zone.

Se mer info på månadsbladets första sida.

Måndag 15 juni

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 anmälningsslistan i pärmen vid sofforna.**

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd i sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Tisdag 16 juni

08.30–12.00 **Gym***

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

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

Onsdag 17 juni

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong.** Sittande eller stående, det som passar dig. Samling vid Fyrishovs reception. Vid vackert väder är vi ute.

13.30–15.00 **Midsommarfika och sommarsång med Gerd Sandberg.** Vi sjunger tillsammans och fikar därefter. Begränsat antal platser, anmäl dig till Träffpunkten [018-727 65 78](tel:018-7276578). Fika 30 kr.

Torsdag 18 juni

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

13.30–15.00 **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 anmälningsslistan i pärmen vid sofforna.**

Fredag 19 juni – Midsommarafton STÄNGT

Måndag 22 juni

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 anmälningsslistan i pärmen vid sofforna.**

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd i sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Tisdag 23 juni

08.30–12.00 **Gym***

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

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

Onsdag 24 juni

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong**. Sittande eller stående, det som passar dig. Samling vid Fyrishovs reception. Vid vackert väder är vi ute.

13.00–15.00 Spela **Minigolf** på Fyrishovs populära 18 hålsbana. Pris 40kr. Anmälan till tel. [018-727 65 78](tel:018-727 65 78).

Torsdag 25 juni

13.30–15.30 **Gym*** (med personal)

13.30–15.00 **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:018-727 65 78) eller i anmälningslistan i pärmen vid sofforna**

Fredag 26 juni

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.

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

13.00–15.30 **Gym***

10.00–11.00 Sommarextra: Spontan aktivitet på Summer Zone. Se mer info på månadsbladets första sida.

Måndag 29 juni

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 anmälningslistan i pärmen vid sofforna.**

13.00–15.30 **Gym***

13.30–14.15 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd i sällskapsrummet. Du kan delta i sittgympa en gång i veckan.

Tisdag 30 juni

08.30–12.00 **Gym***

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

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

12.00–15.00 **Utflykt till Gamla Uppsala Prästgården – Våffelcafé.** Vi träffas där Adress: Vattholmavägen 94, Buss nr:2.

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@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 startside](#) 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



Välkommen!

Träffpunkter65+ & 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.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+