Uppsala kommun



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

November 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**, Idrottsgatan 2.

Träffpunkt Svartbäcken

Med reservation för ändring i programmet.
Gå in på vår webbplats för att se aktuell information och eventuellt inställda aktiviteter.

Måndag 2 november
08.30–12.00 **Gym***
13.00–15.30 **Gym***
13.00–14.00 **Zenba. INSTÄLLT**

Tisdag 3 november
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.
13.00–13.30 **Stågympa. INSTÄLLT**
13.00–13.45 **Sittgympa** (extra pass)
13.00–15.30 **Gym*** (med sjukgymnast 13.30–15.00)

Onsdag 4 november
08.30–12.00 **Gym***
10.00–10.40 **Qigong** Vid vackert väder är vi utomhus.
13.00-14.30 **Musikbingo.** Vi lyssnar på härliga musik och kryssar i.
Fika 25 kr.

Torsdag 5 november
13.30–15.30 **Gym*** (med personal 13.30–15.00)

Fredag 6 november
08.30–12.00 **Gym***
10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. Plats: sällskapsrummet.
11.00–11.50 **Vi visar korta filmer om beredskap från Myndigheten för civilt försvar** där vi får extra tips, råd och hjälp för att vara beredda vid eventuell kris. Visningen följs av en gemensam diskussion där.
vi reflekterar kring innehållet**. Fika 30 kr.**
13.00–15.30 **Gym***

Måndag 9 november
08.30–12.00 **Gym***
13.00–15.30 **Gym***
13.00–14.00 **Zenba**. Samling vid Fyrishovs reception.

Tisdag 10 november
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.
13.00–13.30 **Stågympa.** Samling vid Fyrishovs reception.
13.00–15.30 **Gym*** (med sjukgymnast 13.30–15.00)
15.30–17.30 ”Allt ljus på Uppsala!” Vi träffas vid Stadsbiblioteket, går tillsammans på en ljuspromenad och ser på dem vackra ljuskonstverken.

Onsdag 11 november
08.30–12.00 **Gym***
10.00–11.00 **Qigong** Vid vackert väder är vi utomhus**.**
13.30–14.30 **”Läkemedel och fallrisk”.** Klinikapotekare Erica Blomberg berättar om hur vissa läkemedel kan påverka fallrisken. Kaffe finns att köpa, 15 kr.

Torsdag 12 november
Stängt hela dagen.

Fredag 13 november
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 30 kr.**
13.00–15.30 **Gym***

Måndag 16 november
08.30–12.00 **Gym***
13.00–15.30 **Gym***
13.00–14.00 **Zenba**. Samling vid Fyrishovs reception.

Tisdag 17 november
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.
13.00–13.30 **Stågympa.** Samling vid Fyrishovs reception.
13.00–15.30 **Gym*** (med sjukgymnast 13.30–15.00)
13.30–15.00 **”Vi möts i Mallas sal” Stadsbiblioteket.** Lena Sohl berättar om sin Augustprisnominerade bok Tvätten, som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon också in sin egen familjehistoria om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reakäder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet.
Plats: Mallas sal, Stadsbiblioteket? Det är fri entré, men du behöver boka plats, detta gör du via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket ring **018-727 17 20** eller skanna QR-koden på affischen för att anmäla dig. **Personal från Biblioteket finns på plats.**

Onsdag 18 november
08.30–12.00 **Gym***
10.00–11.00 **Qigong** Vid vackert väder är vi utomhus**.**
13.00–15.00 En av våra gäster visar bilder och berättar om sin semesterresa till Japan. Fika 25 kr.

Torsdag 19 november
11.30–12.50 **Gemensam lunch på Tunabergsskolan.** Kostnad 60 kr, betalning med Swish. Vi träffas där!
13.30–15.30 **Gym*** (med personal 13.30–15.00)

Fredag 20 november
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 30 kr.**
13.00–15.30 **Gym***

Måndag 23 november
08.30–12.00 **Gym***
13.00–15.30 **Gym***
13.00–14.00 **Zenba**. Samling vid Fyrishovs reception.

Tisdag 24 november
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.
13.00–13.30 **Stågympa.** Samling vid Fyrishovs reception.
13.00–15.30 **Gym*** (med personal 13.30–15.00)

Onsdag 25 november
08.30–12.00 **Gym***
10.00–11.00 **Qigong** Vid vackert väder är vi utomhus.
13.30–15.00 **Sångstund med Gerd Strandberg.** Vi sjunger tillsammans och fikar därefter. Vi tänder det första adventsljuset. Begränsat antal platser, anmäl dig till Träffpunkten **018-727 65 78**. Fika, 25 kr.

Torsdag 26 november
13.30–15.30 **Gym*** (med personal 13.30–15.00)

Fredag 27 november
08.30–12.00 **Gym***
10.00–10.45 **Sittgympa** med inslag av stående balansövningar med stöd. Plats: sällskapsrummet.
11.00–11.50 Vi få besök av ”**Informationsuppdrag Seniorguide”.** Vi är glada att kunna erbjuda en presentation om stöd till personer 65+ utifrån broschyren Seniorguiden. Syftet med presentationen är att bland annat informera medborgare och intressegrupper om stöd och aktiviteter som presenterats i guiden. Seniorguide är en guide som syftar till att stödja äldre personer i deras vardag. Den innehåller praktiska tips och råd om hur man kan förbättra livskvaliteten för äldre personer. Fika 30 kr.
13.00–15.30 **Gym***

Måndag 30 november
08.30–12.00 **Gym***
13.00–15.30 **Gym***
13.00–14.00 **Zenba**. Samling vid Fyrishovs reception.

Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv? Kontakta sjukgymnast på telefon **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 65 78**.

Önskar du råd kring goda matvanor? Kontakta Hälsopedagog, **018-727 65 78**.

Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?
Ring sjukgymnast på telefon **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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Svartbäcken
Idrottsgatan 2, Svartbäcken
E-post: traffpunktsvartbacken@uppsala.se