



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

Oktober 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.

Torsdag 1 oktober

13.30–15.30 **Gym*** utan personal

13.00–15.00 **”Vi möts i Mallas sal” Plats Stadsbiblioteket Senior dag – fokus hälsa.** Välkomna till en inspirerande eftermiddag där det bjuds på fika, föreläsningar och prova-på. **Personal från Biblioteket finns på plats.** Du har möjlighet att

- Få tips på hur man undviker fallolyckor
- Prova olika hjälpmedel
- Prata med äldreombudsmannen
- Få råd kring hörapparater
- Fika med hälsosamtalsgänget

Fri entré, ingen föranmälan. Sammarrangörer: Syn- och hörselinstruktörer, Hjälpmedel Uppsala län, Hälsosamtal – från samtal till gemenskap, Uppsala hälso- och sjukvård i hemmet, Äldreombudsmannen

15.00–15.30 **Hjärngymna med musik. INSTÄLLT**

Fredag 2 oktober

08.30–12.00 **Gym***

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

11.00–11.50 **Samtalsstund med fika 30 kr.**

13.00–15.30 **Gym***

Måndag 5 oktober

08.30–12.00 **Gym***

13.00–14.00 **Zenba.** Samling vid Fyrishovs reception.

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 6 oktober

08.30–12.00 **Gym*** utan personal

10.30–11.30 **Hållning och balans. INSTÄLLT**

13.00–13.30 **Stågymna.** Samling vid Fyrishovs reception.

13.00–15.30 **Gym*** utan personal

Onsdag 7 oktober

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

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong. Inställt**

11.30–14.30 **Seniorlunch på Biotopia med ett kort föredrag om Svamp. Mat + kaffe + mjuk kaka 125 kr. Vi träffas där, Vasagatan 4, buss nr: 1, 5, 804 och 108 kliv av vid Ekonomikum. Anmälan: Senast 5 oktober till 018-727 65 78 eller i pärmen på Träffpunkten.**

Torsdag 8 oktober

13.30–15.30 **Gym***(med personal 13.30–15.00)

Torsdag 8 oktober (forts.)

15.00–15.30 **Hjärngymna med musik.** Vi använder vår kropp samt redskap för att framkalla rytm och rörelse till musik. Vi gör koordinationsövningar och försöker förhålla oss till musikens puls. Samling vid Fyrishovs reception.

Fredag 9 oktober

08.30–12.00 **Gym***

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

11.00–11.50 **Samtalsstund och frågesport med fika 30 kr.**

13.00–15.30 **Gym***

Måndag 12 oktober

08.30–12.00 **Gym***

10.30–11.00 **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.

13.00–14.00 **Zenba.** Samling vid Fyrishovs reception.

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 13 oktober

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 **Stågymna.** Samling vid Fyrishovs reception.

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

Onsdag 14 oktober

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong** utomhus. Samling vid Fyrishovs reception. Vid oväder inomhus.

13.30–15.00 **Sångstund med Gerd Strandberg.** Vi sjunger tillsammans och fikar därefter. Begränsat antal platser, anmäl dig till Träffpunkten 018-727 65 78. Fika, 25 kr.

13.30–14.30 **”Vi möts i Mallas sal” Biblioteket: Simon Sorgenfrei.** I öppna era hjärtan tar religionsvetaren Simon Sorgenfrei med oss genom ett Sverige i förändring, från 1975 till 2022. Boken skildrar hur migrationspolitisk omformas och hur islam växer fram som landets näst största religion. Genom möten med människor från hela samhället- flyktingar och Sverigedemokrater, sekulära och troende skildras ett land i förändring.

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 boka plats i länken: Simon Sorgenfrei, och skanna QR-koden på affischen.

Personal från Biblioteket finns på plats.

Torsdag 15 oktober

13.30–15.30 **Gym*** (med personal 13.30–15.00)

Torsdag 15 oktober (forts.)

15.00–15.30 **Hjärngympa med musik.** Vi använder vår kropp samt redskap för att framkalla rytm och rörelse till musik. Vi gör koordinationsövningar och försöker förhålla oss till musikens puls. Samling vid Fyrishovs reception.

Fredag 16 oktober

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 19 oktober

08.30–12.00 **Gym***

13.00–14.00 **Zenba.** Samling vid Fyrishovs reception.

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 20 oktober

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)

Onsdag 21 oktober

OBS: Träffpunktslokalen öppet 08.30-12.00, därefter har vi uteaktivitet

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong** utomhus. Samling vid Fyrishovs reception. Vid oväder inomhus.

12.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Dagvattenvandring i centrala Uppsala.** Vad är dagvatten? Hur kan man ta hand om dagvattnet i staden som privatperson och som kommun? Hur kan dagvattnet bli en värdefull resurs? Följ med på guidad vandring med Uppsala Vatten där vi följer dagvattnet för att prata om vad det är, problematik och möjliga lösningar för att rena och fördröja det. Vi lär oss om dagvattenbrunnar, regnbäddar, skräpfällor m.m. Visningen tar cirka 75 minuter. **Samling vid Pumphuset. Sista anmälningdag: måndag 19/10 till 018-727 65 78.**

Torsdag 22 oktober

13.30–15.30 **Gym*** (med personal 13.30–15.00)

14.00–14.30 Personal från **Fyrisfjädersn badmintonklubb** kommer och berättar om sin verksamhet för 60+.

15.00–15.30 **Hjärngympa med musik.** Vi använder vår kropp samt redskap för att framkalla rytm och rörelse till musik. Vi gör koordinationsövningar och försöker förhålla oss till musikens puls. Samling vid Fyrishovs reception.

Fredag 23 oktober

08.30–12.00 **Gym***

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

11.00–11.50 **Samtalsstund och Frågesport med fika 30 kr.**

13.00–15.30 **Gym***

Måndag 26 oktober

08.30–12.00 **Gym***

13.00–14.00 **Zenba.** Samling vid Fyrishovs reception.

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 27 oktober

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)

Onsdag 28 oktober

08.30–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Qigong** utomhus. Samling vid Fyrishovs reception. Vid oväder inomhus.

13.00–14.30 **Musikquiz.** Vi lyssnar på härlig musik och svarar på kluriga frågor. Fika 25 kr.

Torsdag 29 oktober

13.30–15.30 **Gym***

15.00–15.30 **Hjärngympa med musik.** Vi använder vår kropp samt redskap för att framkalla rytm och rörelse till musik. Vi gör koordinationsövningar och försöker förhålla oss till musikens puls. Samling vid Fyrishovs reception.

Fredag 30 oktober

08.30–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Sittgympa**

11.00–11.50 **Samtalsstund med fika**

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 65 78](tel:018-727 65 78).

Önskar du råd kring goda matvanor? Kontakta Hälso pedagog, [018-727 65 78](tel: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](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**”.

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

Träffpunkt Svartbäcken

Idrottsgatan 2, Svartbäcken

E-post: traffpunktsvartbacken@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se