



Träffpunkt Svartbäckens månadsblad

September 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.

Tisdag 1 september

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.

11.30–12.50 **Gemensam lunch på Tunabergsskolan.** Kostnad 60 kr, betalning med Swish. Vi träffas där!

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

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

Onsdag 2 september

08.30–12.00 **Gym***

09.15–09.45 **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.

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

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

Torsdag 3 september

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

15.00–15.30 Prova på **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 4 september

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 7 september

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.

13.00–14.00 **Zenba**

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 8 september

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.**

Tisdag 8 september (forts.)

13.00–13.30 **Stågympa**

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

Onsdag 9 september

08.30–12.00 **Gym***

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

12.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Utflykt i Stabbyskogen.** Promenad och matlagning (grönsakswok i bröd) över öppen eld tillsammans med naturfadder från Upplandsstiftelsen. Mat samt kaffe och liten kaka 50 kr, betalas med Swish på plats. **Samling:** vid Stabby Prästgård.

Övrig information: Stigarna är grusade, det går att ta sig fram med rullator. Tag kläder efter väder samt bekväma skor. Aktiviteten ställs in vid regn. **Anmälan:** Senast 2/9 till [018-727 65 78](tel:018-727 65 78).

Torsdag 10 september

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

15.00–15.30 Prova på **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 11 september

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 14 september

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.

13.00–14.00 **Zenba**

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 15 september

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**

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

Onsdag 16 september

08.30–12.00 **Gym**

Onsdag 16 september (forts.)

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

13.00–15.30 **Träffpunkten flyttar ut: Utflykt längs Gula stigen.** Vi firar **Vandringens dag** med vandring tillsammans med Upplandsstiftelsen längs Gula stigen. Sträckan är ca 3 km, genom Stadsträdgården och vidare genom Kronparkers naturreservat, avslutas vid Hammarby kyrkogården, där finns möjlighet att ta stadsbuss tillbaka.

Upplandsstiftelsen bjuder på kaffe, te och liten kaka. Samling utanför restaurang Brasseri21 i Stadsträdgården, bredvid Studenternas idrottsplats. Busshållplats: Svandammen. **Anmäl dig senast 14**

september till karin.brolin@upplandsstiftelsen.se eller ring [070-5860023](tel:070-5860023). Personal från Träffpunkt Svartbäcken deltar på utflykten.

Torsdag 17 september

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

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.

15.00–15.30 Prova på **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 18 september

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 21 september

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.

13.00–14.00 **Zenba**

13.00–15.30 **Gym***

Tisdag 22 september

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**

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

Onsdag 23 september

08.30–12.00 **Gym***

Onsdag 23 september (forts.)

10.00–11.00 **Qigong** utomhus. Samling vid Fyrishovs reception. Vid oväder är vi 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](tel:018-7276578). Fika, 25 kr.

Torsdag 24 september

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

13.30–14.30 **"Vi möts i Mallas sal", Träffpunkten visar livesändning Välkommen på kaffe! – Gustav Bergström**. Följ med in i den svenska fikakulturens värld – från rullrån och wienerkamar till solskenskaka och petit chou-svanar. På Gustav Bergströms släktgård i Norrbotten har det i generationer bakats och bjudits, från enkla stunder vid köksbordet till festliga dukningar i sal och kyrkstuga. Med utgångspunkt i boken *Välkommen på kaffe!* berättar han om traditioner, recept och minnen – om bakandets glädje, kaffets historia och konsten att bjuda in till något större än bara en kopp. Anmäl dig innan genom att ringa [018-727 65 78](tel:018-7276578) eller skriv upp dig i pärmen.

Vill du delta på plats i Mallas sal, Stadsbiblioteket? Det är fri entré, men du behöver boka plats, detta gör du via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).

15.00–15.30 Prova på **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 25 september

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 28 september

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***

13.00–14.00 **Zenba**

Tisdag 29 september

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**

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

Onsdag 30 september

08.30–12.00 **Gym**

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

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 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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Svartbäcken

Idrottsgatan 2, Svartbäcken

E-post: traffpunktsvartbacken@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se