



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Augusti 2025

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 våra aktiviteter. Träffpunkten erbjuder nu träffar utomhus och inomhus. 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.

Föranmälan till vissa aktiviteter på telefon [018-727 48 80](tel:018-7274880) och [018-727 48 24](tel:018-7274824). Vid förhinder, vänligen ring och avboka din tid så att andra kan komma till aktiviteten.

Träffpunkt Sävja

Våra öppettider helgfria vardagar:

Måndag 08.30–16.00

Tisdag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

Onsdagar under sommaren är utflyktsdag – då är Träffpunkten helt stängd.

Torsdag 13.00–16.00

Fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

28 juli – 10 augusti har träffpunkten semesterstängt.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 11 augusti

09.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Boule – för dig som vill prova på.** På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

13.15–13.50 **Sommar-Pilates** i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 12 augusti

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Mjuk yoga.** Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

10.30–11.30 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa - kanske gillar du att sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla. Vi har akvarellfärg, penslar och papper samt symaskin.

Onsdag 13 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Slottshistoriska museet

För det historieintresserade, Uppsalafascinerande eller de som bara vill strosa i gott sällskap. Vi besöker den **nya utställningen slottsliv** med guidad tur klockan 12.30. Fika finns att köpa i cafeét eller om man föredrar att ha eget fika kan man avnjuta detta i matsäcksrummet. Vi åker från hållplats Daneport till Vaksalagatan och byter till buss 2.

Samling hållplats Daneport 11.25.

Torsdag 14 augusti

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.00 **Utomhusaktivitet på Sävja IP!** Ställs in vid dåligt väder. De som vill kan samlas utanför apoteket kl. 12.55. Vi spelar kubb eller boule tillsammans. Ta med fika om du vill. Glöm inte vatten!

Fredag 15 augusti

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong**. Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

10.30–11.30 **Mobilhjälp**. Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

13.00–15.30 **Skaparstund**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

13.00 **Utomhusaktivitet på Sävja IP!** Ställs in vid dåligt väder. De som vill kan samlas utanför apoteket kl. 12.55. Vi har picknick tillsammans. Ta med fika eller mat. Glöm inte vatten!

Måndag 18 augusti

09.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1**. Lugn träning i stående med stol som stöd.

10.00–11.00 **Boule – för dig som vill prova på**. På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan**.

13.00–14.30 **Skivor till kaffet!** Önska era favoriter, digga och kanske sjung med i en härlig musikstund med fika.

13.15–14.15 **Kondition och styrka**, ett pass med fokus på styrka, kondition och balans – i inspirerande och omväxlande träningsformer. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 19 augusti

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Mjuk yoga**. Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan**.

11.10–11.55 **Zenba**. Dansbaserad gruppträning. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul! Allsalen, Sävja kulturhus.

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan**.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa - kanske gillar du att sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla. Vi har akvarellfärg, penslar och papper samt symaskin.

Onsdag 20 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten är helt stängd

Utflykt: Bruksorten Österbybruk och allsång med Evert-Taube-tema

Vi besöker vackra herrgårdsområdet där vi börjar med lunch på antingen Wärdshuset Gammel Tammen eller Bistro Jernet med våffleria. Sen strosar vi i Barockparken och orangeriträdgården. I Sadelmakarlängan finns galleri med utställningen ”Papper och textil” och även den lilla hantverksbutiken. **Vi har bokat en guidning av herrgården**, 100 kr/person.

Turen tar dig med på en resa i brukets månghundraåriga historia, bruksägare, herrskapsliv, speciella tilldragelser och en unik konstsamling.

Framåt aftonen kan du boka biljett till **allsång med Evert Taubetema**, då tillkommer 250 kr/person. Vi tar buss 5 från hpl Daneport 09.42 och buss 823 från hpl C3 10.20.

Föranmälan senast 14 augusti.

Torsdag 21 augusti

13.00–16.00 **Gym**

13.00–13.45 **Sittyoga. OBS!** Ändrad dag och tid t.o.m. 28:e augusti.

14.00–14.40 **Sittgympa. Föranmälan. OBS!** Ändrad tid.

13.00–15.00 **Schack**

15.15–16.00 **Handgrupp. Föranmälan.** Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Fredag 22 augusti

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong.** Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

10.30–12.00 **Hjärngympa.** Vi hjälps åt att bygga pussel, lösa korsord och sudoku. Ta en fika till om du vill.

10.55–11.55 **Stågympa.** Gympa som utgår från en stående position. Vi använder oss av stol och boll! Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.35 **Filmdags!** Vi visar: **Boiling Point.** Brittiskt drama från 2021.

Det är julafton och årets svettigaste kväll på den trendiga Londonrestaurangen Jones & Sons. Chefskocken Andy driver på sitt trimmade köksteam samtidigt som stressnivåerna ständigt ökar. Den intensiva kvällen bjuder på allt från nitiska hälsoinspektörer och gnälliga influencers som vill äta gratis till gamla krogkollegor som dyker upp i sällskap med tongivande matkritiker. Kommer Andy klara sig igenom julaftonen med sin mentala hälsa i behåll? Speltid: 1 h 35 min.

13.00–15.30 **Skaparstund i spelrummet!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

Måndag 25 augusti

09.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

10.00–11.00 **Boule – för dig som vill prova på.** På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–14.30 **Musikfrågesport med fika.**

13.15–14.15 **Kondition och styrka,** ett pass med fokus på styrka, kondition och balans – i inspirerande och omväxlande träningsformer. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00– 15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar Klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 26 augusti

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Mjuk yoga**. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.10–11.55 **Zenba**. Dansbaserad gruppträning. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul! Allsalen, Sävja kulturhus.

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

12.00–16.00 Stick & hantverksträff i Stadsträdgården för alla träffpunkter!

Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – Då är du hjärtligt välkommen till stick- och hantverksträff i Stadsträdgården! Ta med ditt stickprojekt, virknålar, broderier eller något annat hantverk du håller på med – oavsett om du är nybörjare eller en van hantverkare. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Glöm inte dryck och solskydd, samt kanske egen fika.

OBS! Vid regn träffas vi istället 13.30– 17.00 på Brasserie21 och handarbetar. Där kan du även fika, äta och dricka gott. Beläget vid Studenternas intill Danspaviljongen.

Föranmälan till Träffpunkt Sävja tel. [018-727 48 80](tel:018-7274880).

Onsdag 27 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Träffa trädgårdsmästaren hos Linné. 12.30–13.30.

Få råd och tips om fröinsamling. Följ med ut i rabatterna där trädgårdsmästaren berättar om en av säsongens viktigaste arbetsuppgifter i Linnés trädgård. Entréavgift **120 kr**. Vi åker från hållplats Daneport till Skolgatan. Efter Linnéträdgården kan du promenera med över ån om du vill, för en fika eller mat på Wilmas på Skolgatan. Hemfärd valfri tid. **Föranmälan senast 25 augusti.** Samling hållplats Daneport 11.15.

Torsdag 28 augusti

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Sittyoga. OBS!** Sista gången denna dag och tid, därefter åter till onsdagar.

14.00–14.40 **Sittgympa. OBS!** Ändrad tid.

15.15–16.00 **Handgrupp. Föranmälan.** Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Fredag 29 augusti

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong**. Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

10.55–11.55 **Stågympa**. Gympa som utgår från en stående position. Vi använder oss av stol och boll! Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Skaparstund**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

*** Gym**

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och här fått ett individuellt anpassat träningsprogram. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats. Träning i gymmet max 2 gånger/vecka.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på telefon [018-727 55 95](tel:018-727 55 95).

Onsdagar t.o.m. 27 augusti är Träffpunkten helt stängd – så även gymmet.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på Träffpunkt Sävjas startsida under ”Aktuellt” på sidan www.traffpunktsenior.uppsala.se.

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 Sävja för dig som är 65+

Västgötaresan 64, 2tr.

Tel: [018-727 48 80](tel:018-727 48 80) eller [018-727 48 24](tel:018-727 48 24)

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se