



Träffpunkt Sävjas månadsblad

December 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

Onsdag 08.30–16.00

Torsdag 13.00–16.00

Fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

Med reservation för ändringar i programmet.

1–30 december: Välkommen att handla hantverk!

Gerd och Gunnel säljer sina handgjorda konstverk, vantar, väskor och annat som kanske kan bli till julklapp!

Måndag 1 december

09.00–14.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.Föranmälan.**

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Ett pass med fokus på hållning samt förmågan att ta sig ner till och upp från golv. Träningen sker i lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.15–14.00 **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.

13.00–14.30 **Första advents-fika.** Vi tänder första ljuset och fikar med glögg, pepparkakor och lussebulle. Kostnad 40 kr.

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 2 december

09.00–12.00 **Gym***

10.00 **Mjuk yoga. Inställd!**

10.30–11.10 **Sittgympa.Sista för terminen.** Stanna gärna kvar för en fikastund efteråt.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Vi börjar med att prova på lite olika tekniker för att lära oss att teckna föremål och skugga. Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

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! Gymmet, Sävja kulturhus.

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **Måla sidensjal** – kanske blir det en julklapp! Vi får lära oss tekniken och materialet finns att köpa till självkostnadspris 125 kr/sjal. **Föranmälan.** En stund där vi umgås och handarbetar även med annat eget skapande.

14.00–14.45 **Handgrupp. Föranmälan.** Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Onsdag 3 december

09.00–13.00 **Gym***

09.45–11.45 **Välkommen att spela Rummikub!** Det beskrivs som ”klurigt, fartfyllt och omåttligt populärt” och är världens tredje mest sålda strategispel.

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.30–15.00 **“Vi möts i mallas sal” - Träffpunkten sänder live** från Stadsbiblioteket: **70 är det nya 50.** Ingmar Skoog är en välkänd psykiater och forskare inom åldrande, som i över 40 år har studerat äldres hälsa och livskvalitet. I sin bok *70 är det nya 50* utmanar han gamla föreställningar om åldrandet och visar hur dagens äldre lever friskare, mer aktiva liv än tidigare generationer.

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 4 december

Träffpunkt Sävja stängt på grund av planeringsdag för personalen.

Fredag 5 december

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Stågympa.** Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **Julpyssel med garn och papper.** Vi skapar, umgås och tar en fika. Du kan även skapa med annat eget hantverk.

Måndag 8 december

09.00–14.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

11.00–12.00 **Hållning och balans. Sista för terminen.** Ett pass med fokus på hållning samt förmågan att ta sig ner till och upp från golv. Träningen sker i lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.15–14.00 **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 **Seniorshopen kommer med REA-försäljning av dam- och herrkläder.** Betalning med Swish, kontant eller kort.

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 9 december

09.00–12.00 **Gym***

10.00 **Mjuk yoga. Inställd!**

Fortsättning på nästa sida.

Tisdag 9 december (forts.)

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Vi börjar med att prova på lite olika tekniker för att lära oss att teckna föremål och skugga. Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus. **Sista för terminen.**

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

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.

14.00–14.45 **Handgrupp. Inställt!**

Onsdag 10 december

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Är det något som krånglar, eller funderar du på hur något fungerar? Ta med din mobiltelefon så tittar vi på det tillsammans. Boka gärna en tid så vi får en stund enskilt.

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Digital kyrkovandring. Del 2 av 2.** Sommartid har Gamla kyrkogården i Uppsala guidade kyrkogårdsvandringar där du kan ta del av platsernas unika kulturarv och dolda berättelser. Nu kan du äntligen se den **digitalt!** Utan att behöva ta dig någonstans får du hänga med på dessa unika vandringar. Kom in till oss, sitt varmt & bekvämt och ta del av detta med en fika. **Föranmälan.**

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 11 december

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–14.00 **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.

13.00–15.00 **Schack**

13.00–14.00 **Föreläsning: Konstnärer. Del 3.** Intresset för detta är oerhört stort. Och konstnärer finns det gott om! Presentation av Uppsalas konstnärsprofiler med Nils Gräns.

14.15–14.45 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

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

Fredag 12 december

09.00–12.00 **Gym***

8.30 **Välkomna att titta på Stordammens Luciatåg i Allsalen, Sävja kulturhus.**

10.00–10.45 **Stågympa.** Inställt!

Fortsättning på nästa sida.

Fredag 12 december (forts.)

11.00–11.45 **Qigong.** Gymmet, Sävja kulturhus.

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–14.40 **Filmdags!** Vi visar: **The Grand Budapest Hotel.** En film med Ralph Fiennes som spelar Gustave H, en omtalad concierge på ett välkänt hotell under mellankrigsåren. Zero

Moustafa är hisspojken som blev Gustave Hs närmaste vän. Deras fantastiska äventyr innehåller en stöld och ett återbringande av en ovärderlig renässansmålning. Speltid: 1h 39 min.

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

Måndag 15 december

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1. Sista för terminen.**

10.30–11.10 **Sittgympa. Sista för terminen.** Stanna gärna kvar för en fikastund efteråt.

13.15–14.00 **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.

Sista tillfället.

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 16 december

09.00–12.00 **Gym***

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

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Vi börjar med att prova på lite olika tekniker för att lära oss att teckna föremål och skugga. Ta med eget material eller låna på träffpunkten. **Sista för terminen.**

11.10 **Zenba. Inställt!**

12.30 **Välkommen på jullunch!** Vi äter lite julmat tillsammans, med julmust/lättöl samt kaffe och kaka. Kostnad: 120 kr. Föranmälan och betalning senast **tisdag 10 december.**

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

14.00–15.30 **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.

14.00–14.45 **Handgrupp. Föranmälan.** Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Sista för terminen.**

Onsdag 17 december

09.00–13.00 **Gym***

09.45–11.45 **Välkommen att spela Rummikub!** Det beskrivs som ”klurigt, fartfyllt och omåttligt populärt” och är världens tredje mest sålda strategispel.

Fortsättning nästa sida.

Onsdag 17 december (forts.)

11.00–11.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan. Sista för terminen.**

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan. Sista för terminen.**

Torsdag 18 december

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

14.15–14.45 **Balansgrupp steg 1. Sista för terminen.**

15.00–15.40 **Sittgympa. Sista för terminen.**

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

Fredag 19 december

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Stågympa**. Allsalen, Sävja kulturhus. **Sista för terminen.**

11.00–11.45 **Qigong**. Allsalen, Sävja kulturhus. **Sista för terminen.**

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **Adventsmys med julmusik**. Önska dina favoritlåtar som hör julen till, och ta en kopp kaffe och en pepparkaka. Du kan även skapa med eget hantverk i gott sällskap.

Måndag 22 december

Välkommen in för en pratstund, en kopp kaffe eller läs tidningen!

09.00–14.00 **Gym***

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 23 december

Välkommen in för en pratstund, en kopp kaffe eller läs tidningen!

09.00–12.00 **Gym***

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

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

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.

24–26 december helgstängt - vi önskar er GOD JUL!

Måndag 29 december

Välkommen in för en pratstund, en kopp kaffe eller läs tidningen!

09.00–14.00 **Gym***

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 30 december

Välkommen in för en pratstund, en kopp kaffe eller läs tidningen!

09.00–12.00 **Gym***

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

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

14.00 **Vi firar nyåret! Kaffe eller cider och tårta 25 kr. Anmälan senast 22 december.**

Onsdag 31 december

Träffpunkten stängd - Vi önskar gott nytt år och hälsar er välkomna åter till träffpunkten fredag 2 januari!

* **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:018-7275595).

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Sävjas startsida](#) under "Aktuellt" samt "Inställd aktivitet".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-savja/>

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:018-7274880) eller [018-727 48 24](tel:018-7274824)

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se