



Träffpunkt Sävjas månadsblad

November 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.

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.

Måndag 3 november

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.15–11.00 **Qigong - extrainsatt pass**, i Allsalen, Sävja kulturhus.

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.

14.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

Tisdag 4 november

09.00–12.00 **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.

13.00–16.00 **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**. Föranmälan. Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Onsdag 5 november

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. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

Onsdag 5 november (forts.)

13.00–15.00 **Digital kyrkovandring.** 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 och sitt varmt & bekvämt och ta del av detta med en fika. Föranmälan.

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

Torsdag 6 november

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

13.00–15.00 **Schack**

14.15 **Balansgrupp steg 1. Inställt.**

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 7 november

09.00–12.00 **Gym***

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

11.00–11.45 **Qigong.** Inställt!

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.

Måndag 10 november

09.00–14.00 **Gym***

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

10.00–10.45 **Gå-innebandy.** Kom och testa en rolig variant av innebandy där vi går istället för springer. Vi kör enkla övningar och skjuter boll i lugnt tempo. Klubba och boll finns att låna på träffpunkten.

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.

14.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

Tisdag 11 november

09.00–12.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.** Föranmälan.

Tisdag 11 november (forts.)

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.

13.00–16.00 **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**. Föranmälan. Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Onsdag 12 november

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälpen**. 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. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

Torsdag 13 november

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

13.00–15.00 **Schack**

13.00–14.00 **Föreläsning: Konstnärer. Del 2**. En presentation av Uppsalas konstnärss profiler 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 14 november

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*

13.30–15.00 **Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal" - Träffpunkten sänder live från Fyriskällan: Fokus på släktforskning**. Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig. **Obs!** Vill du vara med på plats håller de till på Fyriskällan denna gång.

Fredag 14 november (forts.)

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

Måndag 17 november

09.00–14.00 **Gym***

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

10.00–10.45 **Gå-innebandy.** Kom och testa en rolig variant av innebandy där vi går istället för springer. Vi kör enkla övningar och skjuter boll i lugnt tempo. Klubba och boll finns att låna på träffpunkten.

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 **Fika med grannen eller en vän!** Ta med dig någon som är ny på träffpunkten så bjuder vi er båda på fika.

14.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

Tisdag 18 november

09.00–12.00 **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.

13.00–16.00 **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, rita eller 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.

Onsdag 19 november

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. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

Onsdag 19 november (forts.)

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

Torsdag 20 november

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**

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 21 november

09.00–12.00 **Gym***

10.00 **Stågympa. Inställd!**

11.00 **Qigong. Inställd!**

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

13.00–14.30 **Vi firar att vi gemensamt promenerat till Paris!** Har du varit med på vår stegutmaning, välkommen att fira med franskt tema. Föranmälan senast 13 november. Mer information kommer på vår anslagstavla.

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

Måndag 24 november

09.00–14.00 **Gym***

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

10.00–10.45 **Gå-innebandy**. Kom och testa en rolig variant av innebandy där vi går istället för springer. Vi kör enkla övningar och skjuter boll i lugnt tempo. Klubba och boll finns att låna på träffpunkten.

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.

12.00 **Vi äter tillsammans!** Vi tar en promenad till Seniorrestaurang Linné på Stenbrohultsvägen 93. Kostnad: 70 kr inklusive sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe. Samling utanför apoteket 11.45 alternativt inne på restaurangen 12.00.

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.

14.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

Tisdag 25 november

09.00–12.00 **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.

13.00–16.00 **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.** Föranmälan. Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Onsdag 26 november

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. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. Föranmälan.

Torsdag 27 november

13.00–16.00 **Gym** – Drop-in*

13.00–15.00 **Schack**

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 28 november

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*

13.00–14.00 **Utflykt till Träffpunkt Storgatan!** Där får vi ta del av en föreläsning om uppländsk dialekt med Dialektpedagogen Lovisa Alvtörn. Föreläsningen startar 13.00. Vi åker buss 5 från Daneport till Vaksalagatan ca 11.06 och promenerar därifrån tillsammans till Storgatan 11. Obs! Föranmälan! Sista anmälningssdag måndag 25 november.

Fredag 28 november (forts.)

13.00–14.45 **Filmdags!** Vi visar: Konklaven. Vi får följa en av världens mest hemliga och historiska händelse - att välja ny påve. Filmen lyckas på ett förträffligt sätt göra påvevalet till en nagelbitande thriller. Skådespeleriet är helt igenom toppklass. Ralph Fiennes briljerar som den tyngde och vankelmodige dekanen Lawrence. Efter att den älskade påven oväntat avlidit får kardinal Lawrence ansvaret att leda den hemliga processen. När katolska kyrkans ledare samlats och är inspärrade i Vatikanen hamnar Lawrence mitt i en konspiration och upptäcker hemligheter som kan skaka kyrkans grundvalar. Speltid: 1 h 55 min.

13.00–15.30 **Skaparstund i spelrummet!** 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).

Välkommen!

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

Scanna OR-koden med din telefon.



<https://vardochoomsorg.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 **facebookside**:

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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se