



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Oktober 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.**Under hela oktober samlar vi steg som tillsammans tar oss till**

”PARIS”. Olika aktiviteter ger olika många steg och vi samarbetar för att i november fira att vi nått fram till resmålet med en fest på träffpunkten i franskt tema.

Förebygg fallolyckor: Under oktober lägger vi extra fokus på fallprevention.

Kom och delta på samtalsstund, var med på genomgång av appen ”Säkra steg” och/eller ta en broschyr för att få information om vad som är viktigt att tänka på.

Onsdag 1 oktober – Träffpunkten stängd

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival

Torsdag 2 oktober

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 3 oktober

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 Stågympa, Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong, Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

Fredag 3 oktober (fort.)

13.00–15.35 **Vi visar: En oväntad vänskap.** Baserad på en sann historia, om två män som till ytan inte har någonting gemensamt. Mångmiljonären Philippe är förlamad från halsen och nedåt och söker efter en ny assistent. Driss, som endast söker jobbet för att visa att han är aktivt arbetssökande, sticker ut och får jobbet. Detta är början på en oväntad vänskap baserad på ärlighet och humor. Speltid: 1 h 52 min.

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

Måndag 6 oktober

09.00–14.00 Gym*

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

10.00–11.00 **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.

10.30–11.10 Sittgympa. Föranmälan.

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.

13.30–14.30 **”Fallerdu, fallerjag, falleralla” – samtalsstund om hur du kan förebygga fallolyckor, med sjukgymnast.**

14.00–16.00 Gym – Drop-in*

Tisdag 7 oktober

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.

13.30 **”Vi möts i mallas sal” Träffpunkten live sänder från**

Stadsbiblioteket: Historieförfalskning som politiskt vapen med författaren Ola Larsmo. I en ny antologi om olika perspektiv på historieförfalskning lyfter Ola Larsmo tre exempel på hur beskrivningen av vad som har hänt kan skeva. Ett samtal om historia, moral och det kollektiva minnet och om varför det är viktigt att våga se på det förflutna med nya ögon.

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

Onsdag 8 oktober

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*

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

Torsdag 9 oktober

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 10 oktober

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 Stågympa, Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong, Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

13.00 Farbror Waffe - Ett annorlunda perspektiv på lite av varje.

Se komikern som i maj vunnit standuptävlingen "Uppsalas roligaste" inför en fullsatt Reginateater i konkurrens med 12 komiker. Han belyser den komplicerade seniora tillvaron med humor. En fredagshumoresk är väl inte helt fel? Med en blandning mellan föreläsning, kåseri och standup förgyller han vår eftermiddag med komiska inslag av vardagliga incidenter. Fika 25 kronor.

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

Måndag 13 oktober

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.

13.00–14.00 Du får hjälp att ladda ner appen ”Säkra steg” inför genomgången 14.00.

Måndag 13 oktober (forts.)

14.00–15.00 **Genomgång av appen ”Säkra steg”**. Appen är ett digitalt träningsprogram utformat för att förebygga fall, den innehåller övningar för styrka och balans på din egen nivå.

14.00–16.00 Gym – Drop-in*

Tisdag 14 oktober

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 **Brandskyddsinformation** – Brandinspektör Daniel Holmgren informerar om brandskydd i bostäder, det vill säga vilka de vanligaste brandriskerna är, vad man kan göra för att minska risken för brand samt hur man kan underlätta utrymning och släckning. Även om vilka hjälpmedel som finns om man har funktionsnedsättningar.

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

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

Onsdag 15 oktober

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 16 oktober

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 17 oktober

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 Stågympa, Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong, Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

13.00–15.20 Vi visar: **"Fantomen på Operan"** – en filmatisering av Andrew Lloyd Webbers hyllade musikal med samma namn. Handlingen utspelar sig på den legendariska operahuset i Paris, där en mystisk och disfigurerad man känd som Fantomen (Gerard Butler) härjar. Han blir besatt av den unga sångerskan Christine (Emmy Rossum) och lär henne att bli en stjärna på scenen, samtidigt som hennes barndomskärlek Raoul (Patrick Wilson) kämpar för att rädda henne från Fantomens klor.

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

Måndag 20 oktober

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 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 21 oktober

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 22 oktober

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 22 oktober (forts.)

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

Torsdag 23 oktober

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 24 oktober

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 Stågympa, Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

11.00–12.30 ”Qigong-special” - Denna gång ett lite längre pass med mer muntliga instruktioner. Allsalen, Sävja kulturhus.

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 27 oktober

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.

13.00–14.00 **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

14.00–16.00 Gym – Drop-in*

Tisdag 28 oktober

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.

Tisdag 28 oktober (forts.)

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 29 oktober

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 30 oktober

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

13.00–15.00 Schack

14.00–15.00 **Trubadur/musiker Johan Dahl uppträder!** Plats: Allsalen, Sävja kulturhus. Johan har en bred repertoar av låtar i olika genrer, som innehåller alltifrån oförglömliga svenska och internationella hits från flera decennier bakåt till mer modern musik. Det bjuds på fika. Välkommen!

14.15–14.45 Balansgrupp steg 1. Inställt!

15.00–15.40 Sittgympa. Inställt!

15.15–16.00 Handgrupp. Inställt!

Fredag 31 oktober

09.00–12.00 Gym*

10.00–10.45 Stågympa, Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong, Allsalen, Sävja kulturhus.

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.

*** 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 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