



Träffpunkt Sävjas månadsblad

September 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.

Måndag 1 september

09.00–14.00 **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.**

11.00–12.00 **Hållning och balans,** ett pass med fokus på hållning, balans 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.

13.15–14.15 **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.

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 2 september

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. OBS! Ny grupp. Föranmälan.** Vi gör övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Onsdag 3 september

09.00–13.00 **Gym***

Onsdag 3 september (forts.)

09.45–10.45 **Dokumentär – Leva tills jag dör.** På äldreboendet Kyrkbyn fyller många av de boende snart 100 år. Innan aktivitetscoachen Monica anställdes för att bryta ensamheten kände flera av dem knappt till namnet på varandra. Mellan Monica och den 99-åriga Ella utvecklas en stark vänskap. Med humor och värme delar de livets med- och motgångar i att åldras och vårdas i livets slutskede.

11.00–11.45 **Sittyoga. Ny grupp! Ej föränmälan.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

14.00–14.45 **Sittyoga. Föränmälan.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

Torsdag 4 september

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. Föränmälan.**

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

Fredag 5 september

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.50 **Stågympa. OBS! Ändrad tid.** Gympa som utgår från en stående position. Vi använder oss av stol och boll! Sävja kulturhus.

(Programrummet)

11.00–11.45 **Qigong. OBS! Ändrad tid.** Sävja kulturhus.

(Programrummet)

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.35 Vi visar: **En kvinnas doft.** Den unge studenten Charlie skall som extrajobb ta hand om den egensinnige, pensionerade och blinde överstelöjtnanten Frank Slade en helg i dennes hem. Slade har dock sina egna planer - han tar Charlie med till närmaste flygplats för att åka till New York. Slade har bestämt sig för att verkligen leva ut. Speltid 2h 35min.

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

Måndag 8 september

09.00–14.00 **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. Föränmälan.**

Måndag 8 september (forts.)

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.
13.00–14.30 **Kom och sjung!** Önska favoriter och vi sjunger allsång till text på vår stora skärm. Gemytlig stund med fika om du vill.
14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 9 september

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 10 september

09.00–13.00 **Gym***
10.30–11.30 **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. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.
13.00–16.00 **Gym – Drop-in***
14.00–14.45 **Sittyoga. Föranmälan.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

Torsdag 11 september

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 12 september

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.50 **Stågympa. OBS! Ändrad tid.** Gympa som utgår från en stående position. Vi använder oss av stol och boll! Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong. OBS! Ändrad tid.** 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 15 september

09.00–14.00 **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.**

11.00–12.00 **Hållning och balans,** ett pass med fokus på hållning, balans 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.

13.15–14.15 **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.

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 16 september

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***

13.00–15.00 **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.

13.00–15.30 **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 17 september

09.00–13.00 **Gym***

Onsdag 17 september (forts.)

10.00–11.40 **Dokumentär – Tre identiska trillingar.** Tre tonåringar möts av en tillfällighet och upptäcker att de är enäggstrillingar som separerats vid födseln. Till en början är lyckan total – tills sanningen uppdagas.

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

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

Torsdag 18 september

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 19 september

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***

13.00–14.40 **Filmdags!** Vi visar "Hachiko - En vän för livet", en dramafilm från 2008. Filmen är baserad på en sann japansk historia om en övergiven valp som tas om hand av en professor. I huvudrollerna bland andra Richard Gere. Regissör är Lasse Hallström. Speltid 1 tim 30 min.

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

Måndag 22 september

09.00–14.00 **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.**

11.00–12.00 **Hållning och balans,** ett pass med fokus på hållning, balans 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.

13.15–14.15 **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.

Måndag 22 september (forts.)

13.30 **"Vi möts i mallas sal" Träffpunkten livesänder från stadsbiblioteket - Hur klarar vi oss utan el?** Hur kan du förbereda dig för att klara dig utan el i flera dagar? Tara Marf, energi- och klimatrådgivare i Uppsala län, berättar om hur elnätet fungerar och hur du kan påverkas vid ett längre strömavbrott.

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 23 september

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 24 september

09.00–13.00 **Gym***

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol. Möjligt att stå delar av passet för den som vill.

12.45–13.45 **Föreläsning: Konstnärer.** En genomgång av Uppsalas konstnärsprofiler med Nils Gräns.

13.00–16.00 **Gym – Drop-in***

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

Torsdag 25 september

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 26 september

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.

Fredag 26 september (forts.)

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 29 september

09.00–14.00 **Gym***

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

10.00–11.00 **Extra pass: Mjuk yoga.** Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

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.**

11.00–12.00 **Hållning och balans,** ett pass med fokus på hållning, balans 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.

13.15–14.15 **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.

13.30–15.00 **”Måndagsfika”** – kom så språkar vi om sommaren över en kopp kaffe.

14.00–16.00 **Gym – Drop-in***

Tisdag 30 september

09.00–12.00 **Gym***

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

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.

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

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

*** 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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se