



Träffpunkt Sävjas månadsblad

## April 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–onsdag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

Torsdag 13.00–16.00

Fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

### **Med reservation för ändringar i programmet.**

### **Tisdag 1 april – Träffpunkt Sävja har stängt på grund av planeringsdag.**

#### **Onsdag 2 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

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

10.00–10.45 **Skogspromenad** längs ”åldersstigen”. Tempot bestäms av gruppen! Samling utanför apoteket.

11.00–11.45 **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.

#### **Torsdag 3 april**

13.00–16.00 Gym\*

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 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan.**

#### **Fredag 4 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

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

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

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

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Familjen Béliér**. I familjen Béliér är alla döva förutom 16-åriga Paula, som tar hand om alla förutom sig själv. Vad hennes föräldrar inte vet är att deras dotter har en fantastisk röst och en talang utöver det vanliga, något Paulas musiklektör upptäcker. Paula ställs nu inför sitt livs svåraste val-att stanna kvar hos sin familj eller uppfylla sina drömmar. Speltid: 1 timme 40 min.

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

## **Nu börjar vår temavecka med fokus på Goda matvanor 7/4–11/4**

Under veckan kan du titta på vår inspirationsvägg, få tips och råd, svara på frågesport samt ta del av våra andra aktiviteter kopplade till Goda matvanor under denna vecka. Se schema nedan.

### **Måndag 7 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym\***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.30 **Fokus på att äta tillsammans! Vi tar en promenad till**

**Seniorrestaurang Linné** på Stenbrohultsvägen 93. Kostnad: 70 kr inklusive sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe. Samling utanför apoteket 11.15 alternativt ingången till restaurangen 11.30.

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap,** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.30 **Kom och samtala om goda matvanor, var med på frågesport och smaka på en matig smörgås till kaffet.**

### **Tisdag 8 april**

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, glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul! **INSTÄLLT**

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–15.30 **Skaparstund med påskpyssel. Kom och pyssla med filt, garn och papper.**

13.30–14.30 **”Vi möts i Mallas” – Träffpunkten livesänder föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning: Den där jävla döden!** Hur orkar vi älska, bygga relationer och gå till jobbet varje dag när vi kan dö när som helst? I stället för att förtränga döden har Anna Lindman valt att utforska vår relation till den. I samtal med Kerstin Dillmar, som jobbat många år som sjukhuspräst, tar hon oss med på en resa genom olika upplevelser och insikter om döden. **Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se,** i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).

### **Onsdag 9 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym\***

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

10.00 **Digital föreläsning** – Proteinbehovet förändras med åldern. På träffpunkten kan du se föreläsningen **”Protein för liv, rörelse och hälsa efter 65 år.** Elisabet Rothenberg är professor i Geriatrisk Nutrition på Fakulteten för hälsovetenskap på Högskolan Kristianstad. Elisabet inleder föreläsningen med att ”äldre har aldrig varit yngre” och berättar sedan om varför proteinbehovet förändras med åldern och hur man som senior ska tänka kring mat och måltid. (27 min)

### **Onsdag 9 april (forts.)**

11.00 **Tv-programmet Studio 65 – Tema: Mat för både kropp och själ.**  
När man blir äldre sjunker ofta aptiten och smaksinnet försämras. Att äta nyttigt och gott blir därför extra viktigt. Vi tar upp vad man ska tänka på för att få i sig rätt näring, hålla vikten, och göra hela måltiden tilltalande så aptiten väcks. En fin dukning, fint upplagd mat och ett gott sällskap är komponenter som kan göra ätandet till en bra helhetsupplevelse. Programmet gästas av krögaren Carl Jan Granqvist, dietisten Elisabet Rothenberg och kocken Norbert Lang. (28 min).

### **Torsdag 10 april**

13.00–16.00 **Gym\***

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 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan.**

### **Fredag 11 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym\***

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

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

13.00–15.30 **Skaparstunden!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. Du kan fortsätta med ditt påskpyssel från i tisdags.

### **Måndag 14 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym\***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.00–11.45 **Mobilhjälpen.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

13.00–14.30 **Allsång** – häng med på en härlig eftermiddag med sång och musik som du önskar. Text till sångerna visas på storbildsskärm.

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap,** i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

### **Tisdag 15 april**

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, 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.**

### **Tisdag 15 april (forts.)**

13.00–15.30 **Skaparstunden**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

13.00–15.00 **”Vi möts i Mallas sal” – Event med föreläsning om Goda matvanor**. Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar **13.30 och håller på ca 45 min**. Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 69 56](tel:018-727-69-56), [018-727 57 03](tel:018-727-57-03). Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån. **Vill du se på plats på Stadsbiblioteket så tar vi gemensam buss från Daneport kl. 12.30. Anmäl dig snarast – först till kvarn.**

### **Onsdag 16 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

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

10.30 **Förmiddagskaffe med påskfika**. Kostnad: 40 kr. Föranmälan senast 9 april.

### **Torsdag 17 april – Skärtorsdag**

13.00–16.00 Gym\*

13.00–15.00 **Schack**

14.15 **Balanspass inställd**.

15.00 **Sittgympa inställd**.

15.15–16.00 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan**.

### **Fredag 18 april – Långfredag**

**Träffpunkten stängd.**

### **Måndag 21 april - Annandag påsk.**

**Träffpunkten stängd.**

### **Tisdag 22 april**

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, 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**.

### **Tisdag 22 april (forts.)**

12.00 **Vi går tillsammans på musiklunch** på Sävja kulturhus. **Upplev den holländsk-svenska duon De Andersons som får ditt hjärta att dansa med sin musik inspirerad av Cornelis Vreeswijk.** Tillsammans med pianisten Arvid Callin Nerdal framför de en fängslande blandning av ballader, blues, jazz, samba och kabarévisor samt även exklusiva låtar som tidigare funnits på holländska, nu framförda på svenska. En konsert fylld av humor, svung och poesi – ett måste för alla musikälskare!

**Föranmälan** via [018-727 52 92](tel:018-7275292) eller direkt till Sävja biblioteket. Kostnad för lunchen 75 kr inklusive kaffe.

13.00–14.30 **Kortspelargänget träffas, spelar och fikar!** Vi spelar enligt önskemål, kanske blir det Poker eller Vändtia.

13.00–15.30 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

### **Onsdag 23 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

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

10.00–10.45 **Skogspromenad** längs ”åldersstigen”. Tempot bestäms av gruppen! Samling utanför apoteket.

10.30–11.30 **Digital föreläsning: Den åldrande hjärnan.**

Neuropsykologen Åke Pålshammar berättar hur de senaste årens forskning har förändrat vår syn på hjärnan. Den åldrande hjärnan kan innebära lite mer glömska och mer behov av att vila. Men man kan hjälpa hjärnan att må bättre, bara man vet hur. Speltid: 1 h.

### **Torsdag 24 april**

13.00–16.00 Gym\*

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 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan.**

### **Fredag 25 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

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

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

13.00–15.40 **Filmdags!** Vi visar: **Into the Wild.** Inspirerad av den verkliga historien om Christopher McCandless (Emile Hirsch), en ung man som överger sitt bekväma liv för att söka friheten på vägarna. Hans sökande leder honom till Alaskas vildmarker där han ställs inför sitt livs största utmaning. Vi tar en paus, så filmen kommer att vara slut cirka klockan 15.40. Speltid: 2 h 22 min.

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

### **Måndag 28 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym\***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap**, i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

### **Tisdag 29 april**

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, 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 **Välkommen på en liten sill-lunch!** Kostnad: 100 kr inkl. dryck, kaffe och gobit. **Anmälan** senast 22 april.

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

### **Onsdag 30 april**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym\***

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

### **Torsdag 1 maj**

**Träffpunkten stängd på grund av helgdag.**

### **Kommande aktiviteter:**

#### **Torsdag 22 maj**

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se).

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

#### **\* 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.

**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**” på sidan [traffpunktsenior.uppsala.se](http://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 **facebookside**:  
[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Sävja för dig som är 65+**  
Västgötaresan 64, 2tr.  
Tel: **018-727 48 80** eller **018-727 48 24**  
E-post: [traffpunktsavja@uppsala.se](mailto:traffpunktsavja@uppsala.se)  
[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)