



Träffpunkt Sävjas månadsblad

## Augusti 2024

### 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) eller [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–tisdag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

**Onsdagar under sommaren är utflyktsdag – då är Träffpunkten helt stängd.**

Torsdag 13.00–16.00

Fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

**1–4 augusti har träffpunkten semesterstängt.**

**Med reservation för ändringar i programmet.**

### **Måndag 5 augusti**

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.30–15.00 **Mobilhjälpen.** Ta med dig din surfplatta eller mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som underlättar för dig i vardagen.

Välkommen att boka tid.

### **Tisdag 6 augusti**

**Obs! – idag är den sista dagen för anmälan och betalning för dagskryssning med Eckerölinjen, som är den 21 augusti.**

**Mer info nedan samt på träffpunkten.**

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

10.00 **Mjuk yoga. Obs! Inställd**

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–15.30 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

En mysig lugn stund utan krav.

### **Onsdag 7 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.**

**Botaniska trädgården & fika på Café Victoria.** Vi promenerar i Botaniska trädgården och fikar i det gröna. Ta med egen matsäck eller köp fika på café Viktoria. Samling utanför apoteket 10.00. Vi tar buss 5 och 7 tillsammans. Anmälan senast 5 augusti.

### **Torsdag 8 augusti**

13.00–16.00 **Gym\***

13.00–16.00 **Kom in på en fika.** Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

13.00–15.00 **Schack.**

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

### **Fredag 9 augusti**

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

09.30–11.30 **Kom in på en fika.** Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

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

### **Fredag 9 augusti (forts.)**

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: *Livet efter dig*.

Lou (Louisa) hoppar mellan olika ströjobb och när hon blir personlig assistent åt Will, en framgångsrik, ung, aktiemäklare som blivit rullstolsburen i en olycka ställs hennes vanligtvis positiva inställning på prov. Olyckan förändrade Wills liv på ett ögonblick. Han som var en aktiv äventyrare har förvandlats till en cyniker som gett upp allt men Lou bestämmer sig för att visa honom att livet är värt att leva. I rollerna: Emilia Clarke, Sam Claflin m.fl. Speltid: 1 h 50 min.

### **Måndag 12 augusti**

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

10.30–11.10 **Sittgympa.**

13.00–14.30 **Mobilhjälp**. Ta med din surfplatta eller mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som underlättar för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

### **Tisdag 13 augusti**

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

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.10–11.55 **Linedance**. Konstgräsplanen, Sävja IP. Inne vid regn.

13.00–15.30 **Skaparstunden**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

En mysig lugn stund utan krav.

### **Onsdag 14 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.**

**Picknick i Stadsträdgården!** Tag med egen matsäck eller köp fika på café Gula villan. Ta gärna med filt att sitta på, det bör även finnas bänkar.

Möjlighet finns att spela kubb för de som vill. Samling utanför apoteket

10.00. Vi tar buss 5 från hållplats Daneport klockan 10.14.

### **Torsdag 15 augusti**

13.00–16.00 **Gym\***

13.00–15.00 **Kom in på en fika**. Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

13.00–15.00 **Schack.**

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

### **Fredag 16 augusti**

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

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 och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

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

### **Måndag 19 augusti**

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.**

13.00–13.45 **Sommar-Pilates** (2 måndagar). Träningsmatta finns på träffpunkten. Allsalen, Sävja kulturhus.

### **Tisdag 20 augusti**

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

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.10–11.55 **Linedance.** Konstgräsplanen, Sävja IP. Inne vid regn.

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

### **Onsdag 21 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.**

#### **Dagskryssning med träffpunkten på Eckerölinjen.**

På utresan njuter vi av en lång brunch med glittrande havsutsikt! Kostnad för buss och båt, tur & retur inklusive M/S Eckerö Brunchbuffé 425 kr.

På returresan finns tid för umgänge, shopping och fika. Vi tar buss 5 från hpl Daneport ca 07.10. Byte till anslutningsbuss som avgår 08.00 från Stationsgatan, Resecentrum. Åter Uppsala 16.20. **Anmälan samt betalning till Träffpunkten är bindande och ska ske senast 6 aug.**

**Mer info kommer.**

### **Torsdag 22 augusti**

13.00–16.00 **Gym\***

13.00–16.00 **Kom in på en fika.** Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

13.00–15.00 **Schack.**

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

### **Fredag 23 augusti**

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

10.00–10.45 **Qigong – terminsstart.** Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

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

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Gilbert Grape.**

Gilbert Grape bor i den amerikanska småstadshålan Endora tillsammans med sin familj. Han tyngs av vetskapen att han aldrig lär komma från hemstaden, samtidigt som han känner ansvaret för sin funktionsnedsatta lillebror Arnie och sin överviktiga mamma. Men en dag stannar Becky till i stan och Gilbert blir kär. I rollerna: Johnny Depp, Leonardo DiCaprio. Speltid: 1 h 58 min.

### **Måndag 26 augusti**

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.**

10.30–11.30 **Zenba – Prova på!** Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul! Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–13.45 **Sommar-Pilates** (2 måndagar). Träningsmatta finns på träffpunkten. Allsalen, Sävja kulturhus.

### **Tisdag 27 augusti**

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

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.10–11.55 **Linedance.** Konstgräsplanen, Sävja IP. Inne vid regn.

13.00–15.30 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

### **Onsdag 28 augusti – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.**

**Sommarspel.** Vi går ut och spelar spel på Konstgräsplanen, Sävja IP.

Kubb, Crazy Yatsy och till lunch har vi en liten picknick. Ta med det du vill äta. Samling vid apoteket 10.15.

### **Torsdag 29 augusti**

13.00–16.00 **Gym\***

13.00–16.00 **Kom in på en fika.** Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

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.**

### **Fredag 30 augusti**

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

10.00–12.00 **Kom in på en fika.** Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

10.00–10.45 **Qigong terminsstart.** Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

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

13.00–15.30 **Skaparstunden!** 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.

**För att boka introduktion** ring sjukgymnast på telefon [018-727 55 95](tel:018-7275595).

**Onsdagar t.o.m. augusti är *Träffpunkten helt stängd* – så även gymmet.**

**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 **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://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](mailto:traffpunktsavja@uppsala.se)