



Träffpunkt Sävjas månadsblad

## December 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) 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.

### Måndag 2 december

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 **Balansgrupp steg 2.** Funktionell träning i hinderbanor. Vi kombinerar rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga vilket leder till hjärnträning. Allsalen, Sävja kulturhus. Mer utmanande än Balansgrupp steg 1. Anmälan till sjukgymnast [018-727 55 95](tel:018-7275595).

14.00–15.00 **Mobilhjälpen.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

### Tisdag 3 december

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.**

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

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

13.00–15.30 **Julpyssla!** Papper, limpistol, filt med mera finns för att skapa. Ta gärna med sax och eget material. Eller syssla med annat eget handarbete och fika tillsammans.

13.30–14.30 **”Vi möts i Mallas”** – Vi visar livesänd föreläsning på träffpunkten från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning: **Hur vår vården idag?** I boken Du sköna nya vård – friska vinnare och sjuka förlorare, undersöker journalisten Anna Gustafsson hur den svenska sjukvården påverkats av den reform som skulle ta bort byråkratin och ge patienten makt att göra aktiva val. Men vad ledde förändringarna till?  
13.45–14.45 **Zenba.** 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.

### Onsdag 4 december

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

10.00–12.00 **Dokumentär:** Julkalendern 60 år

12.00–12.55 **Vi äter tillsammans.** Ta med dig en matlåda och ät gemensam lunch med oss.

### **Onsdag 4 december (forts.)**

13.00–14.00 **Filmdags!** Vi visar: **Kan du vissla Johanna?**

Berra är sju år och saknar en morfar, det vill säga någon som äter grisfötter, fiskar och trycker en slant i handen när man fyller år. Hans bästa kompis, Ulf, vet var man kan få tag på en – på ålderdomshemmet. I rollerna: Per Oscarsson, Tobias Swärd, Jimmy Sandelin. Speltid: 55 min.

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

### **Torsdag 5 december**

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 6 december**

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

10.00–10.45 **Qigong, Inställt** på grund av utbildning.

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

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

13.30–15.00 **Regnbågsfika.** Med kaffe och gofika ställer vi alla våra frågor till RFSL Uppsalas representant Maria rörande HBTQIA+. Vad står bokstäverna för? Varför valde de regnbågens färger? Etc. **Föranmälan senast tisdag 3 december.** Välkommen!

### **Måndag 9 december**

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 **JUL-Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.30–15.00 **Tema-fika** om julminnen och traditioner. En stunds samvaro över en kopp kaffe där vi minns och påminns om jular. Har du till exempel lagt lutfisken i blöt på Anna-dagen? Var du rädd för tomten som barn?

Kanske firar du på alternativa sätt eller inte alls. Ja vi får se var samtalet landar denna eftermiddag. Välkommen!

### **Tisdag 10 december – öppet fram till 12.00. På eftermiddagen flyttar vi ner till Allsalen, Sävja kulturhus, se nedan.**

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.**

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

### **Tisdag 10 december (forts.)**

14.00 **Underhållning – Bandet New Generation spelar hitsen du minns** från 50- och 60-talet! Kom och skratta, lyssna på musik och dansa om du vill. En nostalgiresa du inte vill missa! I Allsalen, Sävja kulturhus. **Fri entré.**

### **Onsdag 11 december**

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

10.00–11.00 **Dokumentär: Mysteriet Tutankhamon.** Historiedokumentär från 2022.

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

14.30–15.30 **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 12 december – Träffpunkt Sävja är stängd på grund av personaldag.**

### **Fredag 13 december**

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

09.00–15.00 finns det **Lucia-fika** med kaffe eller julmust att köpa för den som vill. Välkommen!

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.

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Tomten är far till alla barnen.** Se den populära kultfilmen där den traditionsenliga högtiden snart utvecklas till en komisk röra. Med bland andra Peter Haber, Katarina Ewerlöf, Anders Ekborg och Dan Ekborg. Speltid: 1 h 35 min.

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

### **Måndag 16 december**

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.**

13.15–14.15 **JUL-Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.00 **Mobilhjälpen.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

### **Tisdag 17 december**

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.

**11.30 Julspecial på träffpunkten!** – Vi äter lite julmat tillsammans, med julmust/lättöl samt kaffe och kaka. Kostnad: 120 kr. Föranmälan och betalning senast **tisdag 10 december.**

### **Tisdag 17 december (forts.)**

13.00 **Skaparstund i spelrummet.** Välkommen till handarbetsgemenskap.

### **Onsdag 18 december**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

10.00–12.00 **Glöggmingel.** Vi bjuder på alkoholfri glögg och pepparkakor, och provar på det trendiga spelet ”Kasta bönpåse”. Välkommen även om du bara vill fika!

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

### **Torsdag 19 december**

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 20 december**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

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

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

### **Måndag 23 december**

Träffpunkten är öppen för gym och drop in-fika – välkommen!

### **24–26 december helgstängt - vi önskar er GOD JUL!**

### **Fredag 27 december**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

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

13.00–14.30 **Filmdags!** Vi visar: **Svensson, Svensson – filmen.** En komedi om den fotbollstokige Gustav Svensson, hans fru och deras två barn som bor i Vivalla - en liten ort utanför Örebro. Hans fru Lena har fått jobb i Stockholm vilket Gustav inte är så nöjd med. Men han bestämmer sig för att sälja huset och flytta efter, vilket barnen inte är så nöjda med. I rollerna: Allan Svensson och Suzanne Reuter m.fl. Speltid: 1 h 21 min.

### **Måndag 30 december**

Träffpunkten är öppen för gym och drop in-fika – välkommen!

**Tisdag 31 december är träffpunkten stängd - Vi önskar gott nytt år och hälsar er välkomna åter till träffpunkten torsdag 2 januari!**

## **Torsdag 2 januari**

**13.00 Vi firar in det nya året!** Kaffe eller cider och tårta 25 kr. Anmälan senast 23 december.

### **\* 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:018-727 55 95).

**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:018-727 48 80) eller [018-727 48 24](tel:018-727 48 24)

E-post: [traffpunktsavja@uppsala.se](mailto:traffpunktsavja@uppsala.se)