



Träffpunkt Sävjas månadsblad

## Februari 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.**

#### **Måndag 3 februari**

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.**

13.00–14.30 **Temafika – social samvaro med musik/önskelåtar** och fika för den som vill.

13.15–14.15 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

#### **Tisdag 4 februari**

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 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.

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

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

#### **Onsdag 5 februari**

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

10.30–11.30 **Föredrag:** Äldreombudsmannen Heléne Stenlund.

**Hur är det att leva och åldras i Sävja?** ”Mitt uppdrag är att lyssna på alla seniorer i kommunen och förmedla det jag hör till politiker, förvaltningar och bolag. Man kan säga att äldreombudsmannen är invånarnas röst. Jag synliggör behov och viktiga frågor för att göra kommunen så bra som möjligt att leva och åldras i.”

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

#### **Torsdag 6 februari**

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.**

### **Torsdag 6 februari (forts.)**

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

### **Fredag 7 februari**

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.

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Sleeping Dogs**. Triller från 2024.

Roy Freeman är en gammal mordutredare med minnesluckor som tvingas återuppta ett fall han inte längre minns. När en mans liv står på spel måste Freeman pussla ihop de brutala bevisen från en tio år gammal mordutredning och avslöja en ond härva av hemligheter och svek kopplade till hans förflutna. I rollerna: Russel Crowe, Karen Gillan, Marton Csokas. Speltid: 1 h 52 min.

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

### **Måndag 10 februari**

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.

10.00–11.00 **Mobilhjälp**. Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

10.30–11.10 **Sittgympa**. **Föranmälan**.

13.00 **Promenad i prat-tempo**. Följ med på en uppfriskande promenad till 4H-gården så kikar vi på djuren där. Samling utanför apoteket.

13.15–14.15 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

### **Tisdag 11 februari**

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 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.

11.15–11.55 **Sittgympa**. **Föranmälan**.

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

### **Onsdag 12 februari**

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

13.00–13.30 **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.

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

### **Torsdag 13 februari**

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.**

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

### **Fredag 14 februari**

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.

14.00 **Vi fikar lite extra gott med vanilj-hjärtan** på alla hjärtans dag! Kaffe/te och hjärta 25 kr.

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

### **Måndag 17 februari**

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.**

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

13.15–14.15 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

### **Tisdag 18 februari**

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 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.

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

### **Tisdag 18 februari (forts.)**

12.00 **Vi äter tillsammans på Seniorrestaurang Linné** på Stenbrohultsvägen 93. Kostnad: 70 kr inklusive sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe. Samling utanför apoteket 11.40 alternativt ingången till restaurangen 11.55.

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

### **Onsdag 19 februari**

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym\*

13.30–14.30 **”Vi möts i Mallas”** – En livesänd föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning: **KG Hammar – Den längsta resan**. I sin romandebut tar före detta ärkebiskop **KG Hammar** med oss på en djupdykning i FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjölds sista resa. Denna berättelse väcker tankar kring de existentiella reflektioner som livets vägval ofta medför.

I samtal med journalisten Ellinor Skagegård.

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

### **Torsdag 20 februari**

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**.

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

### **Fredag 21 februari**

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.

13.00–14.40 **Filmdags!** Vi visar: **Den sista resan**. Svensk långfilm från 2024. I ett försök att få sin deprimerade pappa att omfamna livet igen tar filmskaparen Filip Hammar med honom på en överraskande roadtrip till Frankrike - samma resa de gjorde varje sommar under Filips barndom. I hemlighet iscensätter Filip några av livets härligaste ögonblick och hoppas att pappa ska återfå sin livsglädje. Följ med på en känslösam resa fylld av skratt, tårar och oväntade insikter av och med den folkkära duon Filip Hammar och Fredrik Wikingsson. Speltid: 1 h 30 min.

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

### **Måndag 24 februari**

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.**

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

13.15–14.15 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

### **Tisdag 25 februari**

**Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns**

**Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!**

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

### **Onsdag 26 februari**

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

10.00–11.00 **Mobilhjälp.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

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

### **Torsdag 27 februari**

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, INSTÄLLT.**

15.00–15.40 **Sittgympa, INSTÄLLT.**

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

### **Fredag 28 februari**

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

10.00–10.45 **Qigong, INSTÄLLT.**

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.

14.00–15.30 **Dags för kortspel!** Vi spelar kort enligt önskemål, kanske blir det Poker, Vändtia eller Black Jack.

### **\* 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 **facebookside**:  
[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](https://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@upsala.se](mailto:traffpunktsavja@upsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)



Uppland



Uppsala  
kommun

# Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

## Tisdagen den 25 februari

**RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.**

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor\*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

### **Christoffer**

Ansvarig Folkhälsa  
RF-SISU Uppland  
Tel: 072-741 46 48

### **Martha**

Hälsopedagog  
Träffpunkter 65+  
Tel: 018-727 57 03

*\*Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

**Dag:** Tisdagen den 25:e februari

**Tid:** 10.00–13.00

**Plats:** Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,  
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,  
hållplats Skogsvallen (Storvreta).