



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Februari 2026

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. 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 08.30–15.30

Tisdag 08.30–15.30. Lunchstängt 12.00–12.30

Onsdag 08.30–15.30

Torsdag 13.00–15.30

Fredag 08.30–15.30. Lunchstängt 12.00–12.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 februari

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 3 februari

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.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Onsdag 4 februari

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator. **Föranmälan.**

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: Resor och drömresemål. Berätta om resor du gjort eller resor du alltid drömt om att göra. Kaffe med kaka 25 kr.

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 5 februari

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Torsdag 5 februari (forts.)

14.15–14.45 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående, stol som stöd.

14.50–15.30 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 6 februari

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: Hotell Marigold 2. Filmen följer samma pensionärer som i första filmen, nu bosatta på hotellet i Indien. En ny gäst, Guy Chambers, dyker upp och för med sig romantik och nya intriger. Speltid: 1 h 57 min.

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

Måndag 9 februari

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **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.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 10 februari

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.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.30–14.30 **”Vi möts i mallas sal” Träffpunkten livesänder** från Stadsbiblioteket: **”Huset mitt i byn”** av journalisten och författaren Jonas Fröberg. Om Konsums uppgång och fall. Konsum var en demokratisk folkrörelse som växte till Nordens största företag. Med utgångspunkt i ett funkishus i Myckelgensjö berättar han om sin farfar Axel, Konsumföreståndare i tre decennier, och om den radikala drömmen: billiga livsmedel för alla. Genom sin släkthistoria skildrar Fröberg hur det moderna Sverige växte fram och den framtidstro som kom ur viljan att bygga något större tillsammans. **Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekupsala.se**, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).

Tisdag 10 februari (forts.)

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Onsdag 11 februari

09.00–13.00 **Gym***

09.45–11.45 **Välkommen att spela Rummikub!** Världens tredje mest sålda strategispel.

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: ”Livets små ögonblick” vardagspoesi. Nybakat bröd, syrendoft, skolavslutningar etc. – vad betyder det för dig? Kaffe och kaka 25 kr.

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 12 februari

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

14.15–14.45 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående, stol som stöd.

14.50–15.30 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

Fredag 13 februari

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus. **Inställt!**

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

Måndag 16 februari

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa.** **Föranmälan.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golvet. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.45 **Vi äter tillsammans!** Vi tar en promenad för lunch

på Seniorrestaurang Linné på Stenbrohultsvägen 93. Kostnad: 70 kr inklusive sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe. Samling utanför apoteket 11.30 alternativt inne på restaurangen 11.45.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 17 februari

09.00–12.00 **Gym***

Tisdag 17 februari (forts.)

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

10.30–11.10 **Sittgympa.Föranmälan.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.30 **Fettisdagen** – en tradition med gemenskap över en kopp kaffe och en semla, 40 kr. **Föranmälan** senast 9 februari.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Onsdag 18 februari

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator. **Föranmälan.**

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: Bilar. Vilken var din första bil? Fanns det någon bil du drömde om förr? Hade du någon favoritbilmodell förr/nu? Kaffe och kaka 25 kr.

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 19 februari

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

14.15–14.45 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående, stol som stöd.

14.50–15.30 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

Fredag 20 februari

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–14.50 **Filmdags!** Vi visar: **Familjen Béliet.** I familjen Béliet 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 musiklärare 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.

Måndag 23 februari

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa.Föranmälan.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 24 februari

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.** Stanna gärna på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen, skapa.

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Onsdag 25 februari

09.00–13.00 **Gym***

09.45–11.45 **Välkommen att spela Rummikub!** Världens tredje mest sålda strategispel.

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: **minnen.** Ta med dina foton från t.ex. en resa, en person eller något annat oförlömligt. Kaffe och kaka 25 kr.

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 26 februari

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

14.15–14.45 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående, stol som stöd.

14.50–15.30 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

Fredag 27 februari

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balansen. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

* 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.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Sävjas startsida](#) under ”Aktuellt” samt ”Inställd aktivitet”.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-savja/>

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

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

traffpunktsenior.uppsala.se