



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Januari 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:018-727 48 80) och [018-727 48 24](tel:018-727 48 24). 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.

Onsdag 1 januari är träffpunkten stängd på grund av helgdag.

Vi önskar er ett gott nytt 2025 hos oss!

Torsdag 2 januari

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

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

Fredag 3 januari

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

Måndag 6 januari är träffpunkten stängd på grund av helgdag.

Tisdag 7 januari

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.

13.30–14.30 **Mobilhjälp.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

Onsdag 8 januari

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–11.30 **Ett annorlunda perspektiv på lite av varje.** Erik "Farbror Waffe" Walfridsson håller ett anförande som kan beskrivas som en blandning av föreläsning, kåseri och standup, där många sidor av den komplicerade seniora tillvaron kommer att belysas med humor. Det finns fika att köpa för den som vill.

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 9 januari

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 10 januari

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.

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

13.00–14.45 **Filmdags!** Vi visar: **Pappa är död.** Vad är det som händer i en familj när en dominerande fadersfigur plötsligt avlider? Vilka blir konsekvenserna? I detta familjedrama har sonen ett ouppklarat förhållande till sin fader, och han försöker under dagarna fram till begravningen ta reda på vem fadern egentligen var. I rollerna bl.a. Kjell Bergqvist, Signe Hasso, Agneta Eckemyr, Lena Olin, Harriet Andersson, Anita Wall och Ted Åström. Speltid: 1 h 40 min.

Måndag 13 januari

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** med fika för den som vill.

Tisdag 14 januari

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 15 januari

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

Onsdag 15 januari (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.

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

Torsdag 16 januari

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 17 januari

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.

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

Måndag 20 januari

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 **Nu startar vi ett kortspelargång!** 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 21 januari

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.

14.00–14.45 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Tisdag 21 januari (forts.)

13.00–15.30 **Tema Mosaikstickning.** Lär dig tekniken och börja tex på Strömsösjalen. Mer info om material med mera – fråga personalen. Föranmälan. Även skaparstund med eget projekt i mysigt sällskap.

Onsdag 22 januari

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym*

13.30–14.30 **Mobilhjälpen.** 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 23 januari

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 24 januari

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: **Jakten på lycka.**

Will Smith spelar huvudrollen i denna rörande berättelse som är inspirerad av den sanna historien om Chris Gardner, en försäljare från San Francisco som kämpar för att bygga en framtid för sig själv och sin femårige son. Speltid: 1 h 52 min.

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

Måndag 27 januari

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 28 januari

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.

Tisdag 28 januari (forts.)

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!** Ta med eget projekt eller fortsatt med tema mosaikstickning.

13.30–14.30 **"Vi möts i Mallas"** – Vi visar livesänd föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning: **Sverker Sörlin – Snö.**

Följ med Sverker Sörlin på en kulturhistorisk och populärvetenskaplig resa som också är en personlig forskningsexpedition. "Snö" är en eftertänksam meditation över vinterns skönhet i en värld som smälter. Denna bok handlar om att öppna ögonen inför det magiska i tillvaron och är rik på insikter att dela med fler.

14.00–14.45 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka.

Onsdag 29 januari

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 30 januari

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 31 januari

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.

13.00–15.30 **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).

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Sävjas startside](#) under ”**Aktuellt**” på sidan 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

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

traffpunktsenior.uppsala.se