



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Januari 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. 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.

Träffpunkt Sävja

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.

Fredag 2 januari

Välkommen in för en pratstund, en kopp kaffe eller läs tidningen!

09.00–12.00 Gym*

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

Måndag 5 januari

09.00–14.00 Gym*

14.00–15.30 Gym – Drop-in*

Tisdag 6 januari

Träffpunkten stängd på grund av helgdag.

Onsdag 7 januari

09.00–13.00 Gym*

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

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

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: Revy - "Under dubbelgöken". Kaffe med kaka 25 kronor.

13.00–15.30 Gym – Drop-in*

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

Torsdag 8 januari

13.00–15.30 Gym – Drop-in*

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** OBS! Ny tid. Övningar för händerna. Föranmälan.

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

14.50–15.30 **Sittgympa.** OBS! Ny tid. Föranmälan.

Fredag 9 januari

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.

Fredag 9 januari (forts.)

13.00–15.00 **Filmdags! Vi visar: Hotell Marigold.** Hotell Marigold är en brittisk dramakomedi om ett gäng pensionärer som flyttar till ett hotell i Indien för ett billigare och mer exotiskt liv. Speltid: 1 h 58 min.

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

13.00–15.30 Gym – Drop-in*

Måndag 12 januari

09.00–14.00 Gym*

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa.** Föranmälan. Stanna gärna kvar 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.** Nytt pass i Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 Gym – Drop-in*

Tisdag 13 januari

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 kvar 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!** Skapa, fika, spela spel eller läs tidningen.

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

Onsdag 14 januari

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.

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: spel. Välj vad du vill spela - fia med knuff, kort, bygga pussel etc. Kaffe och kaka 25 kronor.

13.00–15.30 Gym – Drop-in*

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

Torsdag 15 januari

13.00–15.30 Gym – Drop-in*

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

Torsdag 15 januari (forts.)

13.00–15.00 **Schack**

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

14.50–15.30 **Sittgympa.**OBS! Ny tid. Föranmälan.

Fredag 16 januari

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*

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

14.00–15.00 **Föreläsning!** Välkommen att lyssna på **Eva Forsgren från Samiska Föreningen** i Uppsala som berättar om samisk historia och samisk närvaro i Uppland.

Måndag 19 januari

09.00–14.00 Gym*

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa.**Föranmälan. Stanna gärna kvar 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 **Föreläsning: Fallprevention i hemmet - Risker att ramla ökar med åldern och de flesta fall sker i hemmet.** Sjukgymnast Gustaf från Uppsala kommun ger tips om vanliga fallrisker i hemmet och hur du kan minska dem. Han berättar också om Uppsala kommuns hemsjukvård rehab och de hembesök som äldre erbjuds för att förebygga fall.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Nytt pass i Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 Gym – Drop-in*

Tisdag 20 januari

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 kvar 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!** Skapa, fika, spela spel eller läs tidningen.

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

Onsdag 21 januari

09.00–13.00 Gym*

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

Onsdag 21 januari (forts.)

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

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro**. Dagens tema: Böcker. Diskutera, tipsa och dela dina favoritböcker med andra. Kaffe och kaka 25 kronor.

13.00–15.30 Gym – Drop-in*

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

Torsdag 22 januari

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 med stol som stöd.

14.50–15.30 **Sittgympa**. OBS! Ny tid. Föranmälan.

Fredag 23 januari

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.

13.00–15.00 **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.

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

Måndag 26 januari

09.00–14.00 Gym*

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1**.

10.30–11.10 **Sittgympa**. Föranmälan. Stanna gärna kvar 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.

13.00–14.30 **Fika med grannen eller en vän!** Ta med dig någon som är ny på träffpunkten så bjuder vi er båda på fika.

13.00–14.00 **Stationsträning**. Nytt pass i Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–16.00 Gym – Drop-in*

Tisdag 27 januari

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 kvar på en kopp kaffe.

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

Tisdag 27 januari (forts.)

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

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

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

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

Onsdag 28 januari

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.

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro**. Dagens tema: musik. Önska dina favoriter och berätta om vilka minnen och känslor de ger dig. Kaffe och kaka 25 kronor.

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

Torsdag 29 januari

13.00–16.00 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 med stol som stöd.

14.50–15.30 **Sittgympa**. OBS! Ny tid. Föranmälan.

Fredag 30 januari

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 **En stund att umgås!** Skapa, fika, spela spel eller läs tidningen.

13.00–16.00 Gym – Drop-in*

* **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](tel:018-7275595).

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 **facebook**sida:

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