



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Juli 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) eller [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–tisdag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

Onsdagar under sommaren är utflyktsdag – då är Träffpunkten helt stängd.

Torsdag 13.00–16.00

Fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

22 juli–4 augusti har träffpunkten semesterstängt.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 1 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–13.45 **Sommar-Pilates (3 måndagar).** Träningsmatta finns på träffpunkten. Allsalen, Sävja kulturhus.

Tisdag 2 juli

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.**

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

Onsdag 3 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Dagens heldagsäventyr går till Vallby friluftsmuseum för en resa i tid och rum.

Vallby Friluftsmuseum återskapar och visar miljöer från 1600-talet till sena 1900-talet med ett femtiotal bevarade hitflyttade byggnader. Runt hus och gårdar finns åkrar, ängar och trädgårdar med äldre prydnads- och nyttoväxter, fruktträd och åkergrödor. I hagar kring museet finns jämtgetter, linderödssvin, gestrikefår, gotlandskaniner och andra lantrasdjur. Under sommaren fylls museet med liv och rörelse. Träffa människor från förr – pigor och drängar, lärare och lärarinnor, herrskap, arbetare och bodbiträden – alla ger en bild av de skiftande villkor och förutsättningar som fanns. Handla en strut karameller i lanthandeln innan du fortsätter på tidsresan. Kanske får du ett erbjudande om att kasta boll i hink, hyra sängplats i arbetarbostaden, karda ull på bondgården eller att sitta rak i ryggen och svara ordentligt på frökens frågor under en skolektion anno 1910. Ingen dag är den andra lik! Gratis entré!

Föranmälan senast 1 juli. Buss 5 avgår 07.59 från hållplats Daneport.

Buss 774 från Resecentrum 08.32, samt lokalbuss i Västerås. Åter Uppsala resecentrum 16.56 alternativt 17.56.

Torsdag 4 juli

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**

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 5 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.30–11.30 **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.

10.00–10.45 **Qigong.** Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

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

Måndag 8 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

10.00–11.30 **Mobilhjälpn.** Ta med din surfplatta eller mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. **Boka tid** på [018-727 48 80](tel:018-7274880). Välkommen.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–13.45 **Sommar-Pilates (3 måndagar).** Träningsmatta finns på träffpunkten. Allsalen, Sävja kulturhus.

Tisdag 9 juli

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.**

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

Onsdag 10 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Vi tar museitåget Lennakatten till Faringe – en stenkolsdoftande färd med historiska tåg.

Buss 5 från hållplats Daneport **09.29**. Tåget avgår 10.10 från Östra station, byte i Marielund och framme i Faringe cirka 12.00. Där finns tid för lunch eller fika, samt även en stunds shopping på Thun ´s varuhus där du kan finna kläder, skor, husgeråd, hemtextil och andra prylar. Avfärd hemåt 14.30 eller 16.14. Åter i Uppsala 15.52 eller 17.42. Tågbiljett seniorpris tur och retur 240 kr. **Föranmälan** senast 8 juli.

Torsdag 11 juli

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**

15.00 **Sittgympa inställd.**

Fredag 12 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **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 och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

10.00–10.45 **Qigong.** Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

13.00–14.30 **Filmdags!** Vi visar: **Ogifta par ... en film som skiljer sig.** En romantisk dramakomedi om det temperamentsfulla paret Marie och David som grälar och försonas om vartannat. Deras bästa vänner Sara och Samuel verkar däremot leva i perfekt symbios med varandra. Eller gör de verkligen det? Regi: Peter Dalle. I rollerna: Lena Endre, Peter Dalle, Suzanne Reuter, Johan Ulvesson m.fl. Speltid: 1 h 26 min.

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

Måndag 15 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–13.45 **Sommar-Pilates (3 måndagar).** Träningsmatta finns på träffpunkten. Allsalen, Sävja kulturhus.

Tisdag 16 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

10.30 **Sittgympa inställd.**

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

Onsdag 17 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Besök på Evolutionsmuséet i Uppsala som är ett klassiskt naturhistoriskt museum för alla åldrar. Ett hus fullt med fossil och mineral och ett med vår tids djur från hela världen. Möt ditt ursprung i utställningen om människans evolution, titta på Nordens största samling av äkta dinosaurieskelett samt lär känna Sveriges fåglar och Sydamerikas kolibrier. Inträde 50 kronor. Lunch på Café Victoria (där du kan välja att äta medhavd matsäck eller köpa där) innan vi tar den korta promenaden till muséet. **Samling hållplats Daneport 10.45**, därifrån tar vi buss 5 till Vaksalagatan, sedan byte på Dragarbrunnsgatan till buss 7 och vidare till Slottsbacken. **Föranmälan senast 15 juli.**

Torsdag 18 juli

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**

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 19 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–12.00 **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.

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

22 juli–4 augusti har träffpunkten semesterstängt.

Kommande utflykt 21 augusti: Dagskryssning med träffpunkten på Eckerölinjen.

På utresan njuter vi av en lång brunch med glittrande havsutsikt!

Kostnad för buss och båt, tur & retur inklusive M/S Eckerö Brunchbuffé 425 kr.

På returresan finns tid för umgänge, shopping och fika. Mer info på träffpunkten.

Anmälan samt betalning till Träffpunkten är bindande och ska ske senast 6 aug.

*** 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)**.

Onsdagar t.o.m. augusti är Träffpunkten helt stängd – så även gymmet.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Sävjas startsida](#) 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 **facebook**sida:

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