



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Juli 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 08.30–16.00

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

28 juli – 10 augusti har träffpunkten semesterstängt.

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 1 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** för **båda** tisdagsgrupperna. **Föranmälan.**

13.00–15.00 **Vi handarbetar ute vid fint väder**, vid boulebanan Sävja IP, medtag eget fika (annars inne på träffpunkten).

Onsdag 2 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Linnés kammare - hantverkspärlan i Jumkil.

Samling hållplats Daneport 09.50. Färd med buss 5 och 844. Vi besöker Linnés kammare på Vallhofs säteri, ser på hantverket där samt njuter av lunch. I den vackra miljön på gården finns även en deli med försäljning av olivoljor mm från Kreta samt svenska produkter. I galleriet finns en utställning med fotografi, måleri och teckning. Åter Sävja ca. 16.

Anmälan senast 27 juni då du väljer sallad med äkta fetaost, oliver och surdegsbröd samt dricka och kaffe 169kr, eller grekisk spenatpaj med sallad samt dricka och kaffe 145 kr. Minst 10 pers.

Torsdag 3 juli

13.00–16.00 **Gym***

13.00–13.45 **Sittyoga. OBS!** Ändrad dag och tid. Sista tillfället för denna termin.

13.00–15.00 **Schack**

14.00–14.40 **Sittgympa. Föranmälan. OBS!** Ändrad tid. Sista tillfället för denna termin.

15.15–16.00 **Hand-grupp. OBS!** Sista tillfället för denna termin. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan.**

Fredag 4 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

10.30–12.00 **Hjärngympa.** Vi hjälps åt att bygga pussel, lösa korsord och sudoku. Köp fika till om du vill.

Fredag 4 juli (forts.)

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa – kanske gillar du att sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla. Vi har akvarellfärg, penslar och papper samt symaskin.

Måndag 7 juli

09.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående med stol som stöd. Sista för denna termin.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan. OBS!** Sista tillfället för denna termin.

13.15–13.50 **Sommar-Pilates** i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 8 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–11.10 **Sittgympa** för **båda** tisdagsgrupperna. **Föranmälan. OBS!** Sista för denna termin.

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

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa – kanske gillar du att sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla. Vi har akvarellfärg, penslar och papper samt symaskin.

13.00 **Utomhusaktivitet på Sävja IP!** Ställs in vid dåligt väder. De som vill kan samlas utanför apoteket kl. 12.55. Vi spelar kubb eller boule tillsammans. Ta med fika om du vill. Glöm inte vatten!

Onsdag 9 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Favorit i repris – Botaniska trädgården.

I gemensam klunga går vi runt i Botaniska trädgården och tittar på årets växter. När det börjar kurra i magarna tar vi en **lunch eller fika på Café Victoria**. Man väljer själv om man vill handla där eller föredrar att ta med egen matsäck. Vi samlas utanför apoteket 10.00 och åker buss 5 från Daneport och byter sedan till buss 7 på Dragarbrunn.

Anmälan senast 7 juli.

Torsdag 10 juli

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

Fredag 11 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

13.00–15.20 **Filmdags!** Vi visar **Walk the line**, ett amerikanskt biografiskt drama. Filmen handlar om den legendariske musikern Johnny Cash och hans livslånga kärlek June Carter. Cash var en rebell som aldrig lyckades fly från sina egna demoner eller sin egen tungsinnighet, och den enda som någonsin kom honom riktigt nära var June. Regi: James Mangold. I

rollerna: Joaquin Phoenix, Reese Witherspoon, Ginnifer Goodwin, Robert Patrick, Dallas Roberts, Shelby Lynne med flera. Speltid: 1h 16 min.

Måndag 14 juli

09.00–16.00 **Gym***

13.15–13.50 **Sommar-Pilates** i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 15 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.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa – kanske gillar du att sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla. Vi har akvarellfärg, penslar och papper samt symaskin.

Onsdag 16 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Lunch på Brasserie21 och minigolf på Uppsala minigolfpark!

Samling hållplats Daneport 10.20, färd med buss 5 till hållplats Samariterhemmet. Därifrån tar vi en promenad ner till Brasserie21 för **gemensam lunch**, och sedan fortsätter vi till **Uppsala minigolfpark** för en eftermiddag full av golf, skratt och gemenskap! Kostnad 80 kr. Medtag eget fika om du vill.

Torsdag 17 juli

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–14.30 **Skivor till kaffet!** Önska era favoriter, digga och kanske sjung med i en härlig musikstund med fika.

Fredag 18 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–12.00 **Hjärngympa**. Vi hjälps åt att bygga pussel, lösa korsord och sudoku. Köp fika till om du vill.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa – kanske gillar du att sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla. Vi har akvarellfärg, penslar och papper samt symaskin.

Måndag 21 juli

09.00–16.00 **Gym***

Tisdag 22 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.

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

Onsdag 23 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Sommarspel!

Vi går ut till Sävja IP och spelar Kubb, Boule, Crazy Yatzy och kastar bönpåse. **Samling vid apoteket klockan 10.00.** Medtag eget fika. Vid regn ses vi inne på träffpunkten och spelar andra spel. Fika finns att köpa för 25 kr.

Torsdag 24 juli

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

Fredag 25 juli

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–12.00 **Hjärngympa.** Vi hjälps åt att bygga pussel, lösa korsord och sudoku. Köp fika till om du vill.

28 juli–10 augusti har träffpunkten semesterstängt – Välkomna tillbaka måndag 11 augusti

Kommande aktivitet:

Måndag 25 augusti

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar

Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton**

klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

*** 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 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:018-7274880) eller [018-727 48 24](tel:018-7274824)

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se