



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Maj 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.

Träffpunkt Sävja

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.

Torsdag 1 maj

Träffpunkt Sävja har stängt på grund av helgdag.

Fredag 2 maj

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 **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 5 maj

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.**

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap**, Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Musikfrågesport** med fika.

Tisdag 6 maj

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. En glädjefylld träningsform som tränarkondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul! Allsalen, Sävja kulturhus.

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.30 **Fokus på att äta tillsammans! Vi tar en promenad till**

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

11.15 alternativt ingången till restaurangen 11.30.

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 7 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

Onsdag 7 maj (forts.)

10.00–10.45 **Promenad**. Var vi går och hur snabbt vi går bestäms av gruppen! Samling utanför apoteket klockan 9.55.

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

Torsdag 8 maj

13.00–16.00 **Gym***

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**.

15.15–16.00 **Hand-grupp**. Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan**.

Fredag 9 maj

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 **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 12 maj

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.

10.00–11.00 **Boule – för dig som vill prova på**. På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

10.30–11.10 **Sittgympa**. **Föranmälan**.

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap**, Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Hjärngympa med Nils!** Under trevliga former diskuterar och löser vi logiska ordgåtor.

Tisdag 13 maj

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. En glädjefylld träningsform som tränarkondition, 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 **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.

Tisdag 13 maj (forts.)

13.00–15.30 **Välkommen att spela Rummikub!** Det beskrivs som ”klurigt, fartfyllt och omåttligt populärt” och är världens tredje mest sålda strategispel.

Onsdag 14 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Promenad.** Var vi går och hur snabbt vi går bestäms av gruppen! Samling utanför apoteket klockan 9.55.

11.15–11.45 **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 15 maj

13.00–16.00 **Gym***

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.**

15.15–16.00 **Hand-grupp.** Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. **Föranmälan.**

Fredag 16 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.30–10.40 **Qigong-special.** Denna gång ett lite längre pass med mer muntliga instruktioner. 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 **Kortfilmsvisning!** Som omväxling visar vi en hel rad kortfilmer med varierade ämnen som: *Däck 5b* 15 min, *Alla går rakt i fällan – Spårviddshinder* 14 min, *Blev det lite mycket igår? – Hur det känns att vara bakis* 10 min, *En hjältes död* 15 min, *Hel* 14 min, *Jag är elden* 15 min, samt *My gig in Sweden* 15 min. Total speltid ca 2 timmar.

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

Måndag 19 maj

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.

10.00–11.00 **Boule – för dig som vill prova på.** På boulebanan, Sävja IP.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.30 **Vi äter tillsammans** på Pizzeria Le Napoli, i huset Daneport. Dagens lunch inklusive dryck 115 kr. Se meny på träffpunktens anslagstavla. Vi ses på Le Napoli!

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap,** Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 20 maj

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. En glädjefylld träningsform som tränarkondition, 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 **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 **Träffpunktsmöte** för dig som går på träffpunkt Sävja – Kom och säg din mening om och **ge förslag på utbudet på träffpunkten** samt passa på att prata med personalen. Vi bjuder på fika.

Onsdag 21 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Mobilhjälp**. 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. Inställt!**

Torsdag 22 maj – Stängt i Sävja

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan.

Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst,

vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!

Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong ute**. Vi träffas utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

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 **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 26 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

Måndag 26 maj (forts.)

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

10.00–11.00 **Boule – för dig som vill prova på.** På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00 **Musikfrågesport med fika** – Denna gång på temat klassiska pärlor.

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap**, Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 27 maj

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. En glädjefylld träningsform som tränarkondition, 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 **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.

14.00 **Seniorshop med modevisning**, i Allsalen, Sävja kulturhus.

Försäljning av dam- och herrkläder, Betalning med Swish, kontant eller kort. Om du vill vara mannekäng får du 10% rabatt på kläder – anmäl dig till träffpunktens personal senast 15 maj.

Onsdag 28 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Promenad.** Var vi går och hur snabbt vi går bestäms av gruppen! Samling utanför apoteket klockan 9.55.

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

Torsdag 29 maj – Träffpunkt Sävja har stängt på grund av helgdag.

Fredag 30 maj

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: **Huset vid havet.** Vid en liten vik strax utanför Marseille ligger en pittoresk villa ägd av en äldre man. Där har hans tre medelålders barn samlats för att vara hos honom under hans sista dagar. Det är Angèle, som arbetar som skådespelare i Paris, Joseph, som förälskat sig i en yngre kvinna, och Armand, den enda som stannat kvar i Marseille för att driva familjens restaurang. Den vackra omgivningen väcker minnen och de börjar fundera över vad de egentligen har tagit med

sig av faderns ideal och den kollektiva anda som han försökt uppfostra dem i. Dessa tankar ställs på sin spets när några flyktingar plötsligt dyker upp i närheten. Speltid: 1 h 43 min.

13.00–15.30 **Skaparstund i spelrummet!** 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 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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+