Uppsala kommun

Träffpunkt Sävjas månadsblad

Mars 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** eller **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 samt fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30. Torsdag 13.00–16.00.

Träffpunkt Sävja

Med reservation för ändringar i programmet.

Fredag 1 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.00 **Qigong**. **Inställt.**
13.00–15.30 **Skaparstunden**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

Måndag 4 mars
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.**
13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning**. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.
13.00–14.30 **Mobilhjälpen.** 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**. Välkommen.

Tisdag 5 mars – Stängt på Träffpunkt Sävja – Träffpunkten flyttar ut!
RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns alla Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!
Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.
För mer information var god se bilaga i månadsbladet.

Onsdag 6 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.30–12.00 **Kom och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda från penseln till pappret. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne. Penslar och färg finns att låna i begränsad mängd. Papper finns att köpa för en billig peng. Ta gärna med eget material.
13.00–14.00 **Dokumentärvisning** – Din personlighet, en dokumentärserie med Anders Hansen, som handlar om vad som formar vår personlighet. Vi visar ett avsnitt av serien, från Svt.
14.15–15.30 **Bokprat!** Har du läst en bra bok på sistone? En lättsam stund för att tipsa varandra om härlig läsning. Fika för den som vill. Välkommen!

Torsdag 7 mars
13.00–16.00 **Gym***
13.15–14.00 **Nyhet**: **Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.
13.00–15.00 **Schack.**
14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.
15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan**.

Fredag 8 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.00–10.45 **Qigong** i Allsalen, Sävja kulturhus.
13.00–14.45 **Filmdags!** Vi visar: **Book Club**.
Vännerna Diane, Vivian, Sharon och Carol har alla stött på motgångar i livet. När de bestämmer sig för att läsa Femtio nyanser av honom i sin bokklubb vänds deras tillvaro upp och ner, och kvinnorna inspirerar varandra till att göra nästa kapitel i sina liv till det bästa. Dramakomedi med Diane Keaton, Candice Bergen och Jane Fonda i huvudroller. Speltid: 1 h 45 min. **Föranmälan.**
13.00–15.30 **Skaparstund** i bokrummet! Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

Måndag 11 mars
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.**
13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning**. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.
14.30–15.30 **Hur tar man sig upp från golvet?** Få tekniktips och prova på med sjukgymnast Carolin.

Tisdag 12 mars
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.**
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 om du vill ha sällskap dit.
13.00–15.30 **Skaparstunden**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.
14.15–14.45 **Nyhet: Stågympa** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Onsdag 13 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.30–12.00 **Kom och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda från penseln till pappret. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne. Penslar och färg finns att låna i begränsad mängd. Papper finns att köpa för en billig peng. Ta gärna med eget material.
13.00–14.00 **Dokumentärvisning** – Din personlighet, en dokumentärserie med Anders Hansen, som handlar om vad som formar vår personlighet. Vi visar ett avsnitt av serien, från Svt.
14.30–15.30 **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 och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

Torsdag 14 mars
13.00–16.00 **Gym***
13.15–14.00 **Nyhet: Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.
13.00–15.00 **Schack.**
14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.
15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 15 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.00–10.45 **Qigong** i Allsalen, Sävja kulturhus.
13.00–15.30 **Skaparstunden!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

Måndag 18 mars
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.**
13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning**. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.
13.00–14.30 **Mobilhjälpen.** 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**. Välkommen.

Tisdag 19 mars
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.**
13.00–16.00 **Hantverkstema: Tvåänds-stickning,** under två tisdagar. Du får lära dig grunderna i tvåänds-stickning. Medtag strumpstickor, garn samt extra tålamod. Mer info – fråga personalen. **Föranmälan, max 5 personer. Eller** ta med ditt egna hantverk och skapa i gott sällskap. En lugn stund utan krav.
14.15–14.45 **Nyhet: Stågympa** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Onsdag 20 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.30–12.00 **Kom och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda från penseln till pappret. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne. Penslar och färg finns att låna i begränsad mängd. Papper finns att köpa för en billig peng. Ta gärna med eget material.
13.00–15.00 **Nils Gräns berättar om kända Uppsala-profiler!** En fortsättning med bild, fakta och kuriosa om författare, underhållare och akademiker med anknytning till Uppsala.

Torsdag 21 mars
13.00–16.00 **Gym***
13.15–14.00 **Nyhet: Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.
13.00–15.00 **Schack.**
14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.
15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 22 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.00–10.45 **Qigong** i Allsalen, Sävja kulturhus.
13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Tillsammans 99.** 1975 var kollektivet Tillsammans en storfamilj. 24 år senare, 1999, har det förvandlats till världens minsta. Kvar finns bara Göran, världens snällaste, och Klasse, som väver sina trasmattor. När Klasse i hemlighet bjuder in till Görans födelsedag, återförenas alla för en kväll. Dramakomedi, en uppföljare av Tillsammans, regisserad av Lukas Moodysson. Speltid: 2 timmar. **Föranmälan.**
13.00–15.30 **Skaparstund** i bokrummet! Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

Måndag 25 mars
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.**
13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning**. Allsalen Sävja kulturhus.Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.
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 och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

Tisdag 26 mars
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.
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
14.00–15.00 ”**Vi möts i Mallas”** – **Livesänd föreläsning** från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning "**Resan från att vara anhörig till insikt om egen erfarenhet av psykisk ohälsa och diagnoser**" med Gunilla Ekholm, ambassadör i Riksförbundet Hjärnkoll och tillika seniorambassadör. Gunilla är även verksam i OCD förbundet. **Föreläsningen sänds live på träffpunkten där vi tittar tillsammans på storbildsskärm.** Det finns även möjlighet till digitalt deltagande via Microsoft Teams eller på plats i Mallas sal på stadsbiblioteket.
14.15–14.45 **Nyhet: Stågympa** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Onsdag 27 mars
09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***
10.30–12.00 **Kom och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda från penseln till pappret. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne. Penslar och färg finns att låna i begränsad mängd. Papper finns att köpa för en billig peng. Ta gärna med eget material.
13.00–14.00 **Dokumentärvisning** – Din personlighet, en dokumentärserie med Anders Hansen, som handlar om vad som formar vår personlighet. Vi visar ett avsnitt av serien, från Svt.
14.15–15.30. **Välkommen på påskfika!** Kaffe med tårta 45 kr.
Föranmälan senast 22 februari.

Torsdag 28 mars
13.00–16.00 **Gym***
13.15–14.00 **Nyhet: Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.
13.00–15.00 **Schack.**
14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.
15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 29 mars
Stängt på grund av helgdag.

Kommande aktiviteter:
Temaveckor: Goda matvanor 8–26 april
Under tre veckor i april kommer vi ha temaveckor med fokus på goda matvanor. Du som besökare erbjuds ett ”smörgåsbord” av olika aktiviteter så som tipsrunda, information kring hjärnsmart mat och hälsovinsterna som följer goda matvanor, föreläsning, boktips med mera. Mer information om aktiviteter kommer i aprils månadsblad.

*** Gym**
Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träff-punktens sjukgymnaster och här fått ett individuellt anpassat tränings-program. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.
För att boka introduktion ring sjukgymnast på telefon **018-727 55 95**.

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: https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Sävja för dig som är 65+
Västgötaresan 64, 2tr.
Tel: **018-727 48 80 eller 018-727 48 24**
E-post: traffpunktsavja@uppsala.se