



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Mars 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–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.

Måndag 3 mars

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 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00 **Musikeftermiddag.** Se dokumentären **Aretha Franklin – Soul Sister.** Aretha Franklin har en unik plats i musikhistorien som drottningen av soul. Hennes genombrott kom 1967 med Respect. Så småningom skulle det bli 73 låtar på Billboardlistan, 18 Grammypriser och inval i Rock & Roll Hall of Fame som första kvinna. Aretha Franklin var onekligen en diva, men deltog också i medborgarrättsrörelsen. 55 min.

14.00–15.00 **Skivor till kaffet** – stanna kvar och önska dina favoriter!

Tisdag 4 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.**

11.10–11.55 **Zenba.** Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, 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 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

14.00 **Fettisdagen – en tradition med gemenskap över en kopp kaffe och en semla**, 40 kr. **Föranmälan** senast 26 februari.

Onsdag 5 mars

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

10.00–11.00 **Idrottscafé tillsammans med Upplands Idrottshistoriska Förening.**

Peter Gerhardsson kommer och berättar om det stundande damfotbolls EM nu i sommar.

Han är Uppsala-killen som tagit sig hela vägen till att bli förbundskapten för ett av de bästa landslagen i världen! **Detta tillfälle vill du inte missa!**

Fika finns att köpa för 25 kr. **Allsalen, Kulturcentrum.**

Torsdag 6 mars

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**

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 7 mars

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 **Skaparstund**

13.00 film jämna veckor

13.00–15.20 **Filmdags!** Vi visar: **Fantomen på Operan.** Baserad på Andrew Lloyd Webbers succémusikal som setts av mer än 70 miljoner människor. Berättelsen om den unga, vackra sångerskan Christine Daaé på Opéra Populaire i Paris. Christine tar i största hemlighet sånglektioner av en gåtfull, osynlig gestalt, som hon kallar "Musikens ängel". Endast balettchefen, Madame Girya, vet om att denna gestalt är Fantomen, ett vanställt musikgeni, som sedan många år tillbaka lever i det väldiga operahusets katakomber... Speltid: 2 h 16 min.

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

Måndag 10 mars

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 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

10.00–11.00 **Mobilhjälpen.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

14.30–15.30 **Sjukgymnast Carolin föreläser: Hur ska vi träna för att stärka kropp och hjärna?** Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till ett hälsosamt åldrande och är även relaterad till minskad risk för att utveckla kognitiv svikt och demens. Vilka rekommendationer finns? Hur ska vi träna för att kunna fortsätta göra de aktiviteter vi önskar?

Tisdag 11 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.

Tisdag 11 mars (forts.)

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.10–11.55 **Zenba.** Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, 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 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

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 alternativt

ingången till restaurangen 11.55.

13.00 **Välkommen att spela och fika med Kortspelargänget!** Vi spelar det ni vill, kanske blir det Poker eller Vändtia.

Onsdag 12 mars

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym*

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

10.00–11.30 **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.

13.00–14.00 **Juristen Henrik Eriksson** informerar om juridiken kring sambor, makar, arv, testamenten, gåvor och framtidsfullmakter. Passa på att ställa dina frågor!

Torsdag 13 mars

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**

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 14 mars

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 **Skaparstund**

13.00 film jämna veckor

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

13.30–14.30 **Byt sticklingar med varandra!** Ta med några och få andra i utbyte.

Måndag 17 mars

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 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Allsång** – häng med på en härlig eftermiddag med sång och musik som du önskar.

Text till sångerna visas på storbildsskärm.

Tisdag 18 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.**

11.10–11.55 **Zenba.** Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, 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 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

13.30–14.30 **”Vi möts i Mallas” – Träffpunkten livesänder** föreläsning från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning: **Läsinspiration – nya böcker. Behöver du boktips** som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv? Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Låt dig inspireras!

Onsdag 19 mars

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

10.30–11.30 **Dokumentär – Elsie Johansson** är flickan från fattig-Sverige som slog igenom vid 48 års ålder och blev succéförfattare. Romanen om arbetarflickan Nancy blev en bästsäljare. Elsie Johansson har farit land och rike runt och berättat om skrivandet, om kvinnors skaparkraft, om kärlek och erotik, om att våga göra det som hon gjorde; säga upp sig från Posten och skapa ett eget liv. Men att lämna sina rötter kräver ett högt pris. Speltid: 55 minuter.

Torsdag 20 mars

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**

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

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Torsdag 20 mars (forts.)

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

Fredag 21 mars

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 **Skaparstund**

13.00 film jämna veckor

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **The Theory of Everything** - den extraordinära berättelsen om Jane och Stephen Hawking. 21 år gammal fick Cambridgestudenten Stephen Hawking beskedet att han drabbats av ALS, en sjukdom som angriper hans motoriska funktioner, hans tal och rörelseförmåga. Han har två år kvar att leva säger läkarna. Men Stephen vägrar att acceptera det och med stöd från sin unga hustru kämpar han mot sjukdomen för att kunna slutföra sin doktorsavhandling. Femtio år senare bidrar Hawking fortfarande till förståelsen av vårt universum. Speltid: 1 h 58 min.

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

Måndag 24 mars

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 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

10.30–11.30 **Promenad i närområdet - Vi spanar efter våren**. Samling vid apoteket.

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

Tisdag 25 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**.

11.10–11.55 **Zenba**. Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, 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 **Skaparstunden**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

13.00 **Välkommen att spela och fika med Kortspelargänget!** Vi spelar det ni vill, kanske blir det Poker eller Vändtia.

Tisdag 25 mars (forts.)

13.30 **Våffeldagen. Dagar med särskilda maträtter finns det några stycken av.** En av de äldre är Vårfrudagen den 25 mars. Våfflorna är gamla i vår matkultur och med säker datering i Sverige sedan 1600-talets början. **Kom och hör våfflans historia** och ät en smarrig våffla med sylt & grädde till kaffet 40 kr. **Föranmälan** senast 21 mars.

Onsdag 26 mars

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym*

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

10.00–11.00 **Mobilhjälpen.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

Torsdag 27 mars

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**

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 28 mars

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym*

10.00–10.45 **Qigong. Inställd**

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 **Skaparstund**

13.00 film jämna veckor

10.00 **Qigong inställd.**

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

Måndag 31 mars

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 **Gympa** stående, gående och liggande. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Köp lite fika och var med på en utmanande frågesport** – mysig stund i vårt vardagsrum.

* 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).

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

traffpunktsenior.uppsala.se