



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Mars 2026

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 08.30–15.30

Tisdag 08.30–15.30. Lunchstängt 12.00–12.30

Onsdag 08.30–15.30

Torsdag 13.00–15.30

Fredag 08.30–15.30. Lunchstängt 12.00–12.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Besök oss på 60+-mässan, Fyrishov 18–19 mars!

Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig.

Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen.

Besök www.60plusmassan.se för mer information.

Måndag 2 mars

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 3 mars

09.00–12.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Onsdag 4 mars

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator. **Föranmälan.**

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: Husdjur. De blir oftast en del av familjen eller en bästa vän. Dela gärna med dig av dina erfarenheter (bra eller dåliga) du har haft med ett eller flera husdjur. Kaffe med kaka 25 kronor.

Onsdag 4 mars (forts.)

14.00–14.45 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan**.

Torsdag 5 mars

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp**. Övningar för händerna. **Föranmälan**.

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

14.50–15.30 **Sittgympa**. **Föranmälan**.

Fredag 6 mars

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition**. Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00 **Qigong**. **Inställd**.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–14.15 **Filmdags!** Vi visar: **Augustilunch i Rom**.

Trots att han befinner sig i medelåldern lever Gianni fortfarande med sin mamma. I det gamla huset mitt i Rom är det mamman som bestämmer. Speltid: 1 h 15 min.

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

Måndag 9 mars

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1**.

10.30–11.10 **Sittgympa**. **Föranmälan**. Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans**. Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **Stationsträning**. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.30–14.30 **Underhållning och föredrag: "En musikkavalkad!"**

Dags igen för herr Gräns att spela upp musik och berätta för oss om Uppsalas **musik**profiler.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 10 mars

09.00–12.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa**. **Föranmälan**. Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba**. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 10 mars (forts.)

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

13.30–14.30 **“Vi möts i mallas sal” Träffpunkten livesänder från Stadsbiblioteket:** ”Den barmhärtige mördaren”. Patrik Svensson fick sitt internationella genombrott med boken *Ålevangeliet*. Nu är han aktuell med *Den barmhärtige mördaren*. Genom noggrann research skildrar Svensson ett dramatiskt människoöde och ett samhälle präglad av statarsystemet, där människors liv var nästan förutbestämda. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekupsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Onsdag 11 mars

09.00–13.00 **Gym***

09.45–11.45 **Välkommen att spela Rummikub!** *Världens tredje mest sålda strategispel.*

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: Mat från förr. Fanns det något du åt förr som inte finns idag? Vad åt du ofta i barndomen? Dela med dig! Kaffe och kaka 25 kronor.

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 12 mars

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

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

14.50–15.30 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

Fredag 13 mars

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

Måndag 16 mars

09.00–14.00 **Gym***

09.30–10.30 **Föreläsning: Stärk din bäckenbotten.** Bäckenbottenträning stärker musklerna som stöttar inre organ. Det är avgörande för att förhindra/lindra inkontinens och framfall. Träningen är viktig för alla kön och åldrar. Vi varvar teori och praktik med sjukgymnast Carolin.

Måndag 16 mars (forts.)

09.45 **Balansgrupp. Inställt.**

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.30–14.30 **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.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 17 mars

09.00–12.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

13.00–15.00 **Skaparstund med tema** - Gör dig redo för påsk och vårens andra festligheter. Vik servetter, påskpyssla eller färglägg vårblommor för dekoration.

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Besök oss på 60+-mässan, Fyrishov 18-19 mars!

Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig.

Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen.

Besök www.60plusmassan.se för mer information.

Onsdag 18 mars

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator. **Föranmälan.**

11.00–11.45 **Sittyoga. INSTÄLLT**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: Friluftsliv. Vad gör du helst i naturen – eller undviker du den? Dela gärna dina tankar. Kaffe och kaka 25 kronor.

14.00–14.45 **Sittyoga. INSTÄLLT**

Torsdag 19 mars

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Torsdag 19 mars (forts.)

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

14.50–15.30 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 20 mars

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **The Old Oak.** Puben The Old Oak kämpar för överlevnad i en alltmer avfolkad nordengelsk gruvby. När ett antal syriska flyktingar kommer till samhället blir stämningen laddad bland byborna. Men pubägaren TJ Ballantyne blir vän med flyktingen Yara, och börjar snart se möjligheter snarare än hot. Speltid: 1 timme 53 min.

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

Måndag 23 mars

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Föreläsning: Nyfiken på balans** – Vad är balans? Varför ramlar vi? Vad kan vi göra för att minska risken att ramla? Vi varvar teori och praktik med sjukgymnast Carolin.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 24 mars

09.00–12.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Skaparstund med tema** - Gör dig redo för påsk och vårens andra festligheter. Vik servetter, påskpyssla eller färglägg vårblommor för dekoration.

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

Onsdag 25 mars

09.00–13.00 **Gym***

09.45–11.45 **Välkommen att spela Rummikub!** *Världens tredje mest sålda strategispel.*

11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Meningsfull samvaro.** Dagens tema: Legender! Elvis, Cher, Lill-Babs, Björn Skifs t.ex. Vi pratar STORA namn idag. Kan du berätta om din idol? Kaffe och kaka 25 kronor.

14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 26 mars

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan.**

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

14.50–15.30 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

Fredag 27 mars

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.00–11.45 **Qigong.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

Måndag 30 mars

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa.** **Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

11.45 **Vi äter tillsammans!** Vi tar en promenad för lunch på Seniorrestaurang Linné på Stenbrohultsvägen 93. Kostnad: 70 kr inklusive sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 31 mars

09.00–12.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.** **Föranmälan.** Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

Tisdag 31 mars (forts.)

10.45–11.45 **Välkommen att teckna med blyerts!** Ta med eget material eller låna på träffpunkten.

11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

13.30 **Välkommen på påskfika!** Kaffe med påskig gobit 45 kr.

Föranmälan senast 24 mars.

*** Gym**

För att träna på gymmet ska du ha fått introduktion av sjukgymnast/fysioterapeut på träffpunkten. För bokning av introduktion, skicka e-post till: traffpunktsavja@uppsala.se eller ring **018-727 55 95**. För närvarande är det kö. Du tränar under eget ansvar.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Sävjas startsida](#) under "Aktuellt" samt "Inställd aktivitet".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-savja/>

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** eller **018-727 48 24**

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se