



Träffpunkt Sävjas månadsblad

November 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](tel:018-7274880) eller [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.

Fredag 1 november

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 i bokrummet!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **De omutbara**. Ikonisk gangsterfilm från 1987. Ett kriminaldrama som utspelar sig under 1930-talets förbudstid i Chicago. Den federale agenten Eliot Ness bildar en specialstyrka för att stoppa gangsterkungen Al Capone. Med hjälp av en handfull lojala män, inklusive den erfarna polisen Jim Malone, tar Ness upp kampen mot korruption och våld i staden. Regi: Brian De Palma. I rollerna: Kevin Costner, Sean Connery, Robert De Niro, Andy Garcia, Charles Martin Smith m.fl. Speltid: 1 h 55 min.

Måndag 4 november

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 **Balansgrupp steg 2**. Funktionell träning i hinderbanor.

Vi kombinerar rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga vilket leder till hjärnträning. Allsalen, Sävja kulturhus. Mer utmanande än Balansgrupp steg 1. Anmälan till sjukgymnast [018-727 55 95](tel:018-727 55 95).

14.00–15.00 **Mobilhjälp**. Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

Tisdag 5 november

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Mjuk yoga**. Allsalen, Sävja kulturhus.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

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

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–15.30 **TEMA virkning – lär dig en smart virk teknik och gör din nya höstmössa!** Anna Pihl instruerar. Ta med virknål 7 mm och tex garn Nepal eller Raggi. **Eller** arbeta med eget handarbete i gott sällskap.

13.00–14.30 **FOTO-tema ”Höst”!** Idag väljer vi ut de foton du är nöjd med från vår fotopromenad 29/10, skriver ut och skapar tillsammans en fotovägg på temat **Höst**.

Tisdag 5 november (forts.)

13.30–14.30 ”**Vi möts i Mallas**” – **Vi visar livesänd föreläsning** på träffpunkten från Uppsala stadsbibliotek. Dagens föreläsning: **Eli Åhman Owetz – Tillbaka till Hampstead**. Eli berättar om sin feel-goodserie Söderbergasviten och om sina drivkrafter i författarskapet.

13.45–14.45 Obs! Ny tid! 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.

Onsdag 6 november

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Dokumentär: Bäst när det gäller**. Del 1 av 4. Lär känna vår friidrottselit på ett helt nytt sätt.

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.

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

Torsdag 7 november

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**.

Fredag 8 november

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 **Skaparstunden!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

13.30–15.00 **Lär dig din iPhone – vi ser tillsammans en introduktionsfilm** om iPhones basfunktioner. Efter detta pratar vi om de frågor som uppstått. Ta med dig din telefon och prova något nytt. Välkommen!

Måndag 11 november

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 **Balansgrupp steg 2**. Funktionell träning i hinderbanor. Vi kombinerar rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga vilket leder till hjärnträning. Allsalen, Sävja kulturhus. Mer utmanande än Balansgrupp steg 1. Anmälan till sjukgymnast [018-727 55 95](tel:018-7275595).

Tisdag 12 november

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–12.00 **Utflykt:** Vi besöker Seniorträffen på **Sävjas nya 4H-gård**. Där i västra flygeln blir det samvaro och fika helt kostnadsfritt. Samling vid apoteket 9.30 för en promenad dit eller kom direkt till 4H-gården.

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 **Linedance.** 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.

13.30–15.00 **FOTO-tema "Vardag"! Ta några foton från din vardag med mobilen,** ta med till träffpunkten så skriver vi ut de du är nöjd med och skapar tillsammans en fotovägg på temat Vardag.

13.45–14.45 **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.

Onsdag 13 november

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Dokumentär: Bäst när det gäller.** Del 2 av 4. Lär känna vår friidrottselit på ett helt nytt sätt.

12.00–13.30 **Vi äter tillsammans.** Ta med dig en matlåda och ät gemensam lunch med oss.

15.00–15.45 Sittyoga. Obs ändrad tid denna gång. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. **Föranmälan.**

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.

Torsdag 14 november

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.**

Fredag 15 november

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 i bokrummet!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

Fredag 15 november (forts.)

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Andra akten.** En romantisk dramakomedi om nyblivna pensionären Eva vars exman nyligen flyttat in tvärs över gatan med sin nya fru, och vars vuxna son har tröttnat på sin mammas daltande. Vad ska Eva göra av all tid? Ett extraknäck dyker upp som Eva inte kan motstå – den store stjärnskådespelaren, den excentriske Harald Skoog, har drabbats av en stroke och behöver rehabilitering i sitt eget hem. Vad som börjar som en katastrof växer till varm vänskap, spirande livsglädje och till ett hopp om att livet inte är över. Regi: Mårten Klingberg. I rollerna: Lena Olin, Rolf Lassgård, Lars Väringer, Görel Crona, Charlie Gustafsson m.fl. Speltid: 1 h 50 min.

Måndag 18 november

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 **Balansgrupp steg 2.** Funktionell träning i hinderbanor. Vi kombinerar rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga vilket leder till hjärnträning. Allsalen, Sävja kulturhus. Mer utmanande än Balansgrupp steg 1. Anmälan till sjukgymnast [018-727 55 95](tel:018-7275595).

13.00–15.00 **Seniorshopen kommer till träffpunkten.** Försäljning av dam- och herrkläder, **ordinarie sortiment plus en REA-vagn.** Betalning med Swish, kontant eller kort.

Tisdag 19 november

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 **Linedance.** 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.

13.45–14.45 **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.

Onsdag 20 november

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Dokumentär: Bäst när det gäller.** Del 3 av 4. Lär känna vår friidrottselit på ett helt nytt sätt.

13.00–14.00 **Mobilhjälpen.** Boka tid och få hjälp med mobil eller dator.

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

14.50–15.30 **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.

Torsdag 21 november

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 **Balansgrupp steg 1. Inställd.**

15.00 **Sittgympa. Inställd.**

Fredag 22 november

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 **Skaparstunden!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

Måndag 25 november

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 **Balansgrupp steg 2.** Funktionell träning i hinderbanor. Vi kombinerar rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga vilket leder till hjärnträning. Allsalen, Sävja kulturhus. Mer utmanande än Balansgrupp steg 1. Anmälan till sjukgymnast [018-727 55 95](tel:018-7275595).

14.00–15.00 **Boktipset!** Kom och sitt ner i vårt bokrum en stund och tipsa varandra om vinterläsning.

Tisdag 26 november

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.**

11.10 **Linedance. Inställt.**

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–15.30 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

13.00–15.30 **Kalligrafi.** Kom och öva dig i att skriva kalligrafi. Pennor och papper finns på träffpunkten. Stanna så länge du har lust.

13.45–14.45 **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.

Onsdag 27 november

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.00 **Dokumentär: Bäst när det gäller.** Del 4 av 4. Lär känna vår friidrottselit på ett helt nytt sätt.

12.00–13.30 **Vi äter tillsammans.** Ta med dig en matlåda till oss på Träffpunkten så äter vi gemensam lunch.

Onsdag 27 november (forts.)

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

Torsdag 28 november

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**.

Fredag 29 november

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.30–11.30 **Drop-in-fika** – Välkommen till go fikastund med första ljuset tänd och adventssmaker till kaffet!

10.00–10.45 **Qigong**, Allsalen, Sävja kulturhus.

10.55–11.55 **Stågympa. Inställt!**

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

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Möte i Rom**. Kärlek och konsekvens bland Roms piazzor. En romantisk dramakomedi där Rolf Lassgård spelar Johannes, vars oväntade möte i Rom med det danska paret Gerda och Kristoffer (Bodil Jørgensen och Kristian Halken) får oanade konsekvenser. Gerda och Johannes har ett förflutet som Kristoffer inte känner till – frågan är om den gnistan finns kvar? Möte i Rom är en livsbejakande kärlekshistoria om att gå på upptäcktsfärd och återfinna både sig själv och varandra. Speltid: 1 h 39 min.

*** 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