



Träffpunkt Sävjas månadsblad

September 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.

NYTT – i september startar vi med ”Sportonsdag” – en ny programpunkt i höst.

Innehållet på sportonsdagar kommer variera och även klockslaget.

Vi kommer visa dokumentärer från olika sporter, följa livesänd idrott på webben samt ha föredrag. Om detta är nåt för dig så ta gärna med en vän eller granne så snackar vi sport och ser på idrott över en kopp kaffe med likasinnade. Kom gärna med förslag på innehåll!

Måndag 2 september

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.**

10.30–11.30 **Zenba – terminsstart!** 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.

13.15–14.15 **Träning ner till och upp från golv.** Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–15.00 **Mobilhjälp.** Boka tid och få hjälp med mobil eller dator.

Tisdag 3 september

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.

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

Onsdag 4 september – Sportonsdag

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.30 **Dokumentär: Fotbollens historia, del 1 av 8.**

En dokumentär i 8 delar om den fascinerande sagan om sporten som erövrar ett land och blir till folkets idrott.

14.00–15.00 **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.

Torsdag 5 september

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 6 september

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.

13.00–14.55 **Filmdags!** Vi visar: **En vacker dag.** Mia Hansen-Løve i toppform regisserar Léa Seydoux som briljerar i denna franska kärleksskildring. Tolken Sandra (Seydoux) lever ensamstående med sin dotter samtidigt som hon måste hjälpa sin dementa pappa med vård och ett nytt boende. Kärlekslivet är på paus, men en dag springer hon på Clément (Melvil Poupaud), en gammal vän. Passion spirar – men är det bara en affär eller finns här något mer? Mia Hansen-Løve (Dagen efter denna) är en vardags- och relationsskildrare med absolut gehör och här är hon bättre än någonsin. En vacker dag... rymmer livets alla känslor, från förälskelse till sorg, och det är skildrat så nyanserat och elegant att filmen sköljer över åskådaren trots sin lågmälda framtoning. Det är en djupt rörande och upplyftande filmupplevelse. Speltid: 1 h 55 min.

Måndag 9 september

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.**

10.30–11.30 **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.

13.15–14.15 **Träning ner till och upp från golv.** Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.30–15.00 **Mobilhjälp.** Ta med dig din surfplatta eller mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

Tisdag 10 september

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.

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

En mysig lugn stund utan krav.

Onsdag 11 september – Sportonsdag

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.30 **Dokumentär: Fotbollens historia, del 2 av 8.**

En dokumentär i 8 delar om den fascinerande sagan om sporten som erövrar ett land och blir till folkets idrott.

13.30–14.45 **Föredrag: Sportprofiler. Nils Gräns snackar sport-profiler.**

Kom och lyssna på berättelser om sportprofiler som många känner till,

Välkommen på sportsnack över en kopp kaffe om du vill.

Torsdag 12 september – Träffpunkten stängd på grund av utbildning.

Fredag 13 september

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.30–11.30 **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.

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 16 september

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.**

10.30–11.30 **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.

13.15–14.15 **Träning ner till och upp från golv.** Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Välkommen på Träffpunktsmöte!** Tillfället för dig att tycka till om träffpunktens aktiviteter. Ett möte för alla som går på träffpunkt Sävja. Vi bjuder på kaffe.

Tisdag 17 september

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 17 september (forts.)

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

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

11.15–11.55 **Sittgympa, nystartad grupp. Föranmälan.**

13.30–14.30 Utflykt: Lasse Åberg i "Mallas sal". Vi gör en utflykt till Stadsbibliotekets Mallas sal och får uppleva hans bildografi **"Samlade fragment från ett spretigt liv"**. Det är svårt att samla ihop ett liv, men den folkkära mångsysslaren Lasse Åberg har gjort det på sitt finurliga sätt och vi får höra honom berätta. Vi guidas genom åtta sekel ur Lasses händelserika liv via bilder. I Mallas sal bjuds vi in till ett samtal om minnen, betraktelser och processen att välja vilka fragment som kan spegla ett liv. **Vi tar buss 5 tillsammans** från hållplats Daneport kl.12.28.

Föranmälan till träffpunkten senast 10/9.

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

Onsdag 18 september – Sportonsdag

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 Gym*

10.00–10.30 **Dokumentär: Fotbollens historia, del 3 av 8.**

En dokumentär i 8 delar om den fascinerande sagan om sporten som erövrar ett land och blir till folkets idrott.

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.

13.30 **Spelstuga!** Vi spelar kort, snabbfia eller andra sällskapsspel och återhämtar oss med en kopp kaffe!

14.00–14.45 **Sittyoga – terminsstart,** på träffpunkten våning 2. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill.

Torsdag 19 september

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 20 september

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 20 september (forts.)

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **The Beautiful Game**. Mal är tränare för Englands fotbollslag för hemlösa. Han tar med sig sina spelare till Rom med hopp om att bli mästare i Homeless World Cup. Med sig har han en talangfull anfallare, Vinny, som kan ge dem en verklig chans att vinna, men deras skickliga nyförvärv måste lära sig att bli en i laget för att de ska ha en chans. Speltid: 2 h 5 min.

Måndag 23 september

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.**

10.30–11.30 **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.

13.15–14.15 **Träning ner till och upp från golv**. Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

14.00–15.00 **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.

Tisdag 24 september

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.**

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

11.15–11.55 **Sittgympa nystartad grupp. Föranmälan.**

13.00–15.30 **Hantverkstema: virkning. Lär dig flerfärgsvirkning.**

Användbar mönsterteknik för tex väskor, etuier eller kanter på stickat. Du får instruktion av Linnéa J och får göra provlappar eller starta ett större arbete. Medtag virknål tex 3 mm och ullgarn tex Rauma finull, eller bomullsgarn 8/4, i minst två kontrastfärger.

Eller arbeta med eget handarbete med gott sällskap och fika.

Onsdag 25 september – Sportonsdag

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.30 **Dokumentär: Fotbollens historia, del 4 av 8.**

En dokumentär i 8 delar om den fascinerande sagan om sporten som erövrar ett land och blir till folkets idrott.

13.30–14.30 **Gå-fotboll**. Detta är precis som det låter – fotboll i lugnare tempo. Inga förkunskaper krävs. Konstgräsplanen, Sävja IP. För de som vill – samling utanför apoteket 13.20.

14.00–14.45 **Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

Torsdag 26 september – Träffpunkten stängd på grund av utbildning.

10.00–15.00 **Seminarium om vardagsnära naturupplevelser för seniorer.** Följ med på en temadag på SLU i Ultuna om natur och hälsa med särskilt fokus på seniorer. Dagen bjuder på spännande föreläsningar, samtalspromenad i mindre grupper och framtidsspaning med forskare och politiker. **Anmäl dig** till din träffpunkt senast 16 september. Arrangörer: Upplandsstiftelsen och Centrum för naturvägledning, SLU, i samarbete med Träffpunkt 65+ i Uppsala kommun.

Fredag 27 september

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 30 september

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.**

10.30–11.30 **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.

13.15–14.15 **Träning ner till och upp från golv.** Träning med mål att bibehålla förmågan att komma ner till och upp från golv. Fokus på bål- och benstyrka. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Mobilhjälp.** Boka tid och få hjälp med mobil eller dator.

Kommande aktiviteter!

Tisdag 1 oktober

13.00 **Vi firar internationella äldredagen med fika på träffpunkten!**

Välkommen att fira att du är ”årsrik” – vi bjuder på go-fika.

Tisdag 22 oktober

13.00 **Efterlängtade bandet New Generation** spelar 50- och 60-talsmusik i Allsalen, Sävja kulturhus.

*** 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 **facebookside**:
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