



Månadsblad träffpunkt sävja

Juni 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 och 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 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

Torsdag 13.00–16.00

Fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30

Från och med 11 juni är onsdagar utflyktsdag – då är Träffpunkten helt stängd.

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Sävja

Måndag 2 juni

09.00–16.00 **Gym***

09.00–11.00 **Dansa Zenba och mingla på Summer Zone tillsammans med skolelever.** Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan.

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

10.00–11.00 **Boule – för dig som vill prova på.** På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.15–14.15 **Stationsträning med redskap,** Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 3 juni

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.** Allsalen, Sävja kulturhus. Sista för terminen.

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.30–14.30 **Utflykt till konsert** på Stadsbiblioteket: Uppsala **Musikarkiv firar rockikonen Elvis 90 år.**

OBS: Boka plats till Mallas Sal, Stadsbiblioteket – Träffpunktens personal kan hjälpa till. Alternativt se föreställningen digitalt på Träffpunkt Sävja. I år skulle Elvis Presley ha fyllt 90 år. För att fira detta

jubileum presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor, med

Kent Wennman och Arvid Callin Nerdal. Samling hållplats Daneport 12.35 om du vill ha sällskap.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa - kanske gillar du att

sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla. Vi har akvarellfärg, penslar och papper samt symaskin.

Onsdag 4 juni

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Promenad.** Var vi går och hur snabbt vi går bestäms av gruppen!

Samling utanför apoteket klockan 9.55.

10.30–12.00 **Välkommen att spela Rummikub!** Det beskrivs som ”klurigt, fartfyllt och omåttligt populärt” och är världens tredje mest sålda strategispel.

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

Torsdag 5 juni

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.30–14.30 **Mobilhjälp.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

14.15 **Balansgrupp.** Sommaruppehåll till och med augusti.

15.00 **Sittgympa. Inställt.**

Fortsättning nästa sida

5 juni fortsättning.

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

Fredag 6 juni – Träffpunkt Sävja har stängt på grund av helgdag.

Måndag 9 juni

09.00–16.00 **Gym***

09.00–11.00 **Dansa Zenba och mingla på Summer Zone tillsammans med skolelever.** Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan.

09.45 **Balansgrupp steg 1. Inställd.**

10.00–11.00 **Boule** – för dig som vill prova på. På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

10.30 **Sittgympa. Inställd.**

13.15–14.15 **Stationsträning** med redskap, Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

Tisdag 10 juni

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.**

11.15–11.55 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–15.00 **Vi handarbetar ute vid fint väder,** vid boulebanan Sävja IP, medtag eget fika (annars inne på träffpunkten).

Onsdag 11 juni – Träffpunkt Sävja har stängt på grund av planeringsdag.

Torsdag 12 juni

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.00–13.45 **Sittyoga.** Obs ändrad dag till och med 3 juli. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. **Föranmälan.**

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 13 juni

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong.** Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

13.00–14.40 **Filmdags! Vi visar: Arthur's Whisky** – en charmig och hjärtevärmande komedi om att leva i nuet. När Joans man dör upptäcker hon att han har uppfunnit ett föryngrande elixir som bokstavligen tar år från ens riktiga ålder. Speltid 1 h 31 min.

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

Måndag 16 juni

09.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

10.00–11.00 **Boule** – för dig som vill prova på. På boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.15–14.15 **Stationsträning** med redskap, Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten. Sista för terminen.

13.00–14.30 **Skivor till kaffet!** Önska era favoriter, digga och kanske sjung med i en härlig musikstund med fika.

Tisdag 17 juni

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 **Sittgympa. Inställd.**

11.15 **Sittgympa. Inställd.**

12.00 **Sommarlunch!** Kom och fira in midsommaren tillsammans med oss. Vi sitter ute vid bra väder. Mer info på vår anslagstavla. Kostnad 125 kr inklusive dryck och kaffe. **Anmälan och betalning senast 10 juni.** Samling utanför apoteket.

Sitt kvar efteråt och handarbete om ni vill. Inne vid dåligt väder.

Onsdag 18 juni – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Blomsterpromenad i Stadsträdgården och lunch på Uppsala matmarknad.

Vi tar buss 5 och stiger av vid hållplats Strandbodgatan. Promenad till Stadsträdgården där vi strosar bland sommarens planteringar. Efter det äter vi lunch på Uppsala Matmarknad i Stadsträdgården. Uppsala Matmarknad består av åtta foodtrucks som serverar mat från minst lika många delar av världen. Samling hållplats Daneport 10.00. Hemfärd valfri tid.

Torsdag 19 juni

13.00–16.00 **Gym***

13.00–13.45 **Sittyoga.** Obs ändrad dag till och med 3 juli. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. **Föranmälan.**

13.00–15.00 **Schack**

14.00–14.40 **Sittgympa.** Obs ändrad tid. **Föranmälan.**

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

Fredag 20 juni – Träffpunkt Sävja har stängt och önskar glad midsommar!

Måndag 23 juni

09.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.15–13.50 **Sommar-Pilates i Allsalen,** Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00 **Skivor till kaffet.** Tillsammans lyssnar vi på musik, önskar låtar och tar en tårtbit till kaffet.

Föranmälan om du vill ha tårtbit **senast 17 juni.**

Tisdag 24 juni

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.

11.00–12.00 **Spela det trendiga spelet ”Kasta bönpåse”.** Utomhus vid bra väder, annars inne. Välkommen även om du bara vill titta!

10.30–11.10 **Sittgympa** för båda tisdagsgrupperna. **Föranmälan.**

13.00–15.00 **Vi handarbetar ute vid fint väder,** vid boulebanan Sävja IP, medtag eget fika (annars inne på träffpunkten).

Onsdag 25 juni – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Fika/lunch på Café Plaza samt därefter Upplandsmuséet

Vi tar buss 5 till Vaksalagatan och går till Café Plaza för en fika eller lättare lunch. Sedan går vi över ån till Upplandsmuséet som ligger i det K-märkta huset som kallas Akademikvarnen, strax nedanför Domkyrkan. Här har det bedrivits kvarndrift sedan 1200-talet. **Klockan 13.00 ingår en guidad visning** av nya utställningen om Upplands historia. Tidens gång från stenåldern till våra dagar skildras genom över 1000 föremål och enskilda personers berättelser och livsöden. Där finns även utställningen Älskade korg – bundet, flätat och vridet – en utställning om ett av världens äldsta hantverk.

Entré: 120 kr. Samling hållplats Daneport 10.00.

Torsdag 26 juni

13.00–16.00 **Gym***

13.30–14.30 **Mobilhjälp.** Ta med dig din mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen. Välkommen att boka tid.

13.00–13.45 **Sittyoga.** Obs ändrad dag till och med 3 juli. Vi sitter på stol. Även möjlighet att stå delar av passet för den som vill. **Föranmälan.**

13.00–15.00 **Schack**

14.00–14.40 **Sittgympa.** Obs ändrad tid. **Föranmälan.**

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

Fredag 27 juni

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong.** Vi går en kort promenad till närliggande talldunge där vi har qigong. Samling utanför Sävja kulturhus. Inne vid regn.

10.30–12.00 **Hjärngympa.** Vi hjälps åt att bygga pussel, lösa korsord och sudoku. Ta en fika till om du vill. Eller följ med och ät.

Fortsättning på nästa sida.

27 juni fortsättning.

12.00 **Vi äter tillsammans!** Vi tar en promenad till Seniorrestaurang Linné på Stenbrohultsvägen 93. Kostnad: 70 kr inklusive sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe. Samling utanför apoteket 12.00 alternativt ingången till restaurangen 12.10

13.00–15.00 **Filmdags! Vi visar: Uppvaknanden.** Dramafilm från 1990 med bland andra Robert De Niro och Robin Williams. Efter att en neurolog testat en experimentell medicin på en katatonisk patient måste mannen försöka hantera livet som vuxen när han vaknar upp ur sin koma efter 30 år. Speltid: 2 timmar.

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

Måndag 30 juni

09.00–16.00 Gym*

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.15–13.50 **Sommar-Pilates** i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Skivor till kaffet!** Önska era favoriter, digga och kanske sjung med i en härlig musikstund med fika.

*** 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).

Onsdagar fr.o.m. 11 juni t.o.m. augusti är Träffpunkten helt stängd – så även gymmet.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på Träffpunkt Sävjas startsida under ”Aktuellt” på sidan www.traffpunktsenior.uppsala.se

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vofsynpunkt> 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](tel:018-7274880) eller [018-727 48 24](tel:018-7274824)

E-post: traffpunktsavja@upsala.se