



Träffpunkt Sävjas månadsblad

April 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),
[018-727 48 24](tel:018-7274824) och [018-727 64 76](tel:018-7276476).**

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.

Onsdag 1 april

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: **spel**. Välj vad du vill spela – fia med knuff, kort, bygga pussel etc. Kaffe och kaka 25 kronor.

Föranmälan.

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

Torsdag 2 april

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 3 april – Långfredag

Träffpunkten stängd på grund av helgdag.

Måndag 6 april – Annandag påsk.

Träffpunkten stängd på grund av helgdag.

Tisdag 7 april

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 8 april

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: Musikquiz.** Kaffe och kaka 25 kronor. **Föranmälan.**

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

Torsdag 9 april

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

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

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

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

Fredag 10 april

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,** mjuka rörelser som tränar balans och fokus. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–14.00 **Föredrag: Danmarks hembygdsförening** berättar om sin verksamhet med hemvist på Linnés Sävja. De svarar på eventuella frågor och hur man kan gå till väga om man vill bli medlem.

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

Måndag 13 april

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 **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 14 april

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.

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. Samling utanför apoteket 11.30 alternativt inne på restaurangen 11.45.

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 15 april

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***

13.00–14.30 **Föredrag: ”En musikkavalkad!” del 2.** Herr Gräns berättar och spelar upp musik från sin samling av Uppsalas musikprofiler.

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

Torsdag 16 april

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 17 april

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,** mjuka rörelser som tränar balans och fokus. Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **The Greatest Showman.** Den här biografiska musikalen om P.T. Barnum skildrar hur en ambitiös man från enkla förhållanden skapade ett hisnande spektakel som aldrig tidigare skådats. Speltid: 1 timme 44 min.

Fredag 17 april (forts.)

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

Måndag 20 april

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. INSTÄLLT.** Allsalen, Sävja kulturhus.

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

13.00–14.30 **Nexus besöker Träffpunkt Sävja för att informera kring våld i nära relation.** Nexus är en stödverksamhet för dig som blir utsatt för hot eller våld av någon närstående. De kommer för att berätta om sin verksamhet och vilket stöd de kan ge.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 21 april

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. **Sista tillfället.**

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 22 april

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***

13.30–14.30 **“Vi möts i mallas sal” Träffpunkten livesänder från Stadsbiblioteket:** ”Att inte förlora sig själv”. Lena Kihlander, överläkare vid Akademiska sjukhuset och senior professor i geriatrik, delar insikter om liv med Alzheimers, Lewy body-sjukdom och frontallobsdemens. Utifrån sin bok *Hjältarna på Mistelön* reflekterar hon över identitet, relationer och hur vi kan bevara värdighet när minnet sviker. 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 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Torsdag 23 april

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 24 april

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,** mjuka rörelser som tränar balans och fokus. 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 27 april

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 28 april

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. INSTÄLLT**

11.10–11.55 **Zenba. INSTÄLLT**

13.00 Välkommen på sill-lunch! Kostnad: 100 kr inkl. dryck, kaffe och gobit. **Anmälan** senast 16 april.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

14.00–14.45 **Handgrupp. INSTÄLLT**

Onsdag 29 april

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***

Onsdag 29 april (forts.)

13.30–14.30 **Dokumentär. Ta pengarna och spring!** Genialt konstverk eller ren stöld? Konstnären Jens Haaning skapade rubriker världen över 2021 när han i protest mot konstvärldens villkor tog drygt en halv miljon danska kronor från ett danskt museum och kallade det konst.

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

Torsdag 30 april

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

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

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

14.50–15.30 **Sittgympa.** **INSTÄLLT**

Fredag 1 maj

Stängt på grund av helgdag.

*** 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://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/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](tel:018-7274880), [018-727 48 24](tel:018-7274824) eller [018-727 64 76](tel:018-7276476).

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se