



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Maj 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:018-727 48 80),
[018-727 48 24](tel:018-727 48 24) och [018-727 64 76](tel:018-727 64 76).

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.

Fredag 1 maj – Stängt på grund av helgdag

Måndag 4 maj

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1**

10.00–11.00 **Boule utan ledare.** Boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

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

11.00–11.45 **Hållning och balans.** Ljuskården/programrummet, Sävja kulturhus.

13.00–14.00 **Stationsträning.** Ljuskården/programrummet, Sävja kulturhus.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 5 maj

09.00–12.00 **Gym***

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

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

11.10–11.55 **Zenba.** Ljuskården/programrummet, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00 **Byt sticklingar eller plantor med varandra!** Ta med några och få andra i utbyte.

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

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna. **Föranmälan. Sista tillfället för tisdagsgruppen för denna termin.**

Onsdag 6 maj

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 3.** 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 7 maj

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

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

14.50–15.30 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 8 maj

09.00–12.00 **Gym***

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

11.00–11.45 **QiGong,** mjuka rörelser som tränar balans och fokus. Ljusgården/programrummet, 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 11 maj

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.00–11.00 **Boule utan ledare.** Boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

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 **Musikdokumentär: Dolly Parton 80 år – stjärnan som förenar i en splittrad tid.** Med över tusen skrivna låtar och mer än 100 miljoner sålda album är hon den mest älskade countrysångerskan genom tiderna. Nu fyller hon 80 år, och hennes inflytande är större än någonsin. En levande legend som även hyllas av yngre generationer. Speltid: 52 min.

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 12 maj

08.00–16.00 **Dagskryssning till Åland med Eckerölinjen.** Anmälan och betalning till personalen senast 30 april. Mer info på vår anslagstavla. Anmälan är bindande.

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. Inställd.**

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.

Onsdag 13 maj

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***

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

Torsdag 14 maj – Stängt på grund av helgdag

Fredag 15 maj

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 **Skaparstund.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap.

Måndag 18 maj

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1**

10.00–11.00 **Boule utan ledare.** Boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

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.

13.00–14.00 **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.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 19 maj

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.

11.10–11.55 **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. INSTÄLLT.**

Onsdag 20 maj

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälpn.** 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 **Sväng och stämning!** Du önskar – vi spelar. En eftermiddag med musik, fika och gemenskap.

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

Torsdag 21 maj

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

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

14.50–15.30 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 22 maj

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 25 maj

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1.**

10.00–11.00 **Boule utan ledare.** Boulebanan, Sävja IP. Klot finns att låna.

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. Sista gången.

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 26 maj

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.

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 26 maj (forts.)

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

14.00–14.45 **Handgrupp. INSTÄLLT.**

Onsdag 27 maj

09.00–13.00 **Gym***

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

11.00–11.45 **Sittyoga. INSTÄLLT.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Torsdag 28 maj

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

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

14.50–15.30 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 29 maj

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. INSTÄLLT.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Eld och lågor.** Handling: Året är 1940 och på var sin sida om Allmänna gränd på Djurgården ligger två konkurrerande nöjesparker, det tjugiga Gröna Lund med karuseller för barnfamiljerna och det simpla Nöjesfältet med billig öl, levande musik och lättklädda damer. De två ägarfamiljerna har legat i öppen strid med varandra i decennier, men allt förändras natten då de unga arvtagarna, John och Ninni, inleder en förbjuden kärlekshistoria. I skuggan av rasande världskrig, trappas konflikten upp i samma takt som kärleken mellan John och Ninni blomstrar allt kraft. Speltid: 1 timme 53 min.

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

*** 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