



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Augusti 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).

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

Träffpunkt Sävja

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 3 augusti

09.00–14.00 **Gym***

13.00–14.00 **Stationsträning. INSTÄLLT!**

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 4 augusti

09.00–12.00 **Gym***

10.00–11.00 **Mjuk yoga. INSTÄLLT!**

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator.

Föranmälan.

10.30–11.10 **Sittgympa.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Onsdag 5 augusti

09.00–13.00 **Gym***

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Sommarspel!** Vi går till Sävja IP och spelar Kubb, Boule, Crazy Yatzy eller kastar bönpåse. **Promenad från apoteket kl. 12.55.** Medtag eget fika. Vid regn ses vi inne på träffpunkten och spelar andra spel. Fika finns att köpa för 25 kr.

Torsdag 6 augusti

13.00–15.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 7 augusti

09.00–12.00 **Gym***

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss. Idag är du välkommen att **dansa Zenba klockan 10.00.** Tillsammans med Therese och Ljiljana dansar vi med sköna och lättare koreografier till välkända låtar i en härlig upptakt.

10.00–10.45 **Sommar-Pilates. INSTÄLLT!**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Måndag 10 augusti

09.00–14.00 **Gym***

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 11 augusti

09.00–12.00 **Gym***

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

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator.

Föranmälan.

10.30–11.10 **Sittgympa.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Onsdag 12 augusti

09.00–13.00 **Gym***

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00

Torsdag 13 augusti

13.00–15.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

13.50–14.35 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 14 augusti

09.00–12.00 **Gym***

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss. Idag är du välkommen på **Sittyoga**

klockan 10.00. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

10.00–10.45 **Sommar-Pilates** i Allsalen, Sävja Kulturhus. Träningsmatta finns att låna.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Måndag 17 augusti

09.00–14.00 **Gym***

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 18 augusti – hela träffpunkten har stängt p.g.a. planeringsdag.

Onsdag 19 augusti

09.00–13.00 **Gym***

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 19 augusti (forts.)

13.00–15.00 **Evenemang: En eftermiddag med qigong i**

Stadsträdgården. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Qigongen startar klockan 13.00, därefter tipsrunda och fika, eller bara umgås. Ta med eget fika eller köp i närheten.

Torsdag 20 augusti

13.00–15.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

13.50–14.35 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 21 augusti

09.00–12.00 **Gym***

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickle ball eller kom för en pratstund med oss. Idag kommer **Korpen** på besök.

Vi välkomnar korpen och deras svettiga utmaning.

10.00–10.45 **Sommar-Pilates** i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 **Filmdags!** Vi visar den romantiska komedin, Eat Pray Love – Lyckan, kärleken och meningen med livet. Efter sin skilsmässa bestämmer sig Liz för att förändra sitt liv och reser världen runt på jakt efter god mat, andlighet och sann kärlek. Medverkande: Julia Roberts, James Franco, Javier Bardem. Speltid: 2h och 13 minuter.

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

Måndag 24 augusti

09.00–14.00 **Gym***

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 25 augusti

09.00–12.00 **Gym***

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

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator.

Föranmälan.

10.30–11.10 **Sittgympa.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Onsdag 26 augusti

09.00–13.00 **Gym***

Onsdag 26 augusti (forts.)

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

10.00–16.00 Seniorfestival på Uppsala Konsert och Kongress

Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival. Hoppas vi ses där!

Torsdag 27 augusti

13.00–15.00 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

13.50–14.35 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar.

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 28 augusti

09.00–12.00 **Gym***

10.00–10.45 **Sommar-Pilates** i Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Måndag 31 augusti

09.00–14.00 **Gym***

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

13.00–14.00 **Brev och vykort – en hälsning från hjärtat.** Förr skrev vi brev och vykort för att hålla kontakten med familj och vänner. Idag skickar vi oftast meddelanden med mobilen, men det är något särskilt med en handskriven hälsning. Varmt välkommen till en stund fylld av gemenskap kreativitet och omtanke!

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

*** 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@upsala.se eller ring **018-727 55 95**. För närvarande är det kö. Du tränar under eget ansvar.

Välkommen!

Kommande gällande träffpunkt Sävja:

Under hösten kommer Träffpunktens lokaler att renoveras. Detta innebär att verksamheten tillfälligt flyttar till **Kulturhuset i Sävja** under renoveringsperioden. Verksamheten kommer att **anpassas utifrån de nya förutsättningarna** i de tillfälliga lokalerna. Vi gör vårt bästa för att skapa en trivsam och välkomnande mötesplats under tiden renoveringen pågår. **Löpande information** om flytten, aktiviteter och andra viktiga uppdateringar kommer regelbundet att publiceras på Träffpunktens hemsida. Vi rekommenderar därför att du besöker hemsidan för att ta del av den senaste informationen. **Varmt välkommen till oss i Kulturhuset i Sävja!**

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Sävjas startside](#) 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 **facebookside**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Sävja för dig som är 65+

Västgötaresan 64, 2tr.

Tel: **018-727 48 80**.

E-post: traffpunktsavja@upsala.se
traffpunktseior.upsala.se