



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Juli 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

Onsdagar under sommaren är utflyktsdag – då är träffpunkten helt stängd.

Torsdag 13.00–15.30

Fredag 08.30–15.30. Lunchstängt 12.00–12.30

20 juli–31 juli har träffpunkten semesterstängt.

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Upplandsmuseet

Vi tittar på den nya utställningen: *Her story – The coat. Skogsrådet, kvinnan, modet, konsten*. Vi tar buss 5 från hållplats Daneport klockan 11.59.

Guidad visning klockan 13. Entré: 120 kr. **Anmälan senast 29 juni.**

Torsdag 2 juli

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 3 juli

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, pickleball eller kom för en pratstund med oss. Idag är du välkommen på **stationsträning klockan 10.00.** Vi kommer utmana oss själva i 10 träningsstationer som vi gör 3 varv utav. Man bestämmer själv hur snabbt, långsamt, tungt eller lätt man vill träna. David är på plats och hjälper er med tekniken. Inga förkunskaper krävs.

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

Måndag 6 juli

09.00–14.00 **Gym***

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 7 juli

09.00–12.00 **Gym***

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

Tisdag 7 juli (forts.)

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

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Onsdag 8 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Botaniska trädgården.

I gemensam klunga går vi runt i Botaniska trädgården och tittar på årets växter. När det börjar kurra i magarna tar vi en **lunch eller fika på Café Victoria**. Man väljer själv om man vill handla där eller föredrar att ta med egen matsäck. Vi samlas utanför apoteket 10.00 och åker buss 5 från Daneport och byter sedan till buss 7 på Dragarbrunn. De som vill kan komma direkt till ingången till Botaniska trädgården (hållplats Blåsenhus) klockan 10.40. **Anmälan senast 6 juli.**

Torsdag 9 juli

13.00–15.30 **Gym***

13.00–15.00 **Schack.**

13.50–14.35 **Sittyoga**. Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Obs! Sista tillfället för terminen. Börjar igen den**

13:e augusti.

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 10 juli

09.00–12.00 **Gym***

09.00–11.00 **Träffpunkter 65+ 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 **Filmdags!** Vi visar: **The King's Speech**, en dramafilm från 2010 som vunnit fyra Oscars. Filmen bygger på den sanna historien om Englands kung Georg den fjärde och hans kamp för att finna den röst folket så väl behövde höra. Med bland andra Colin Firth. Speltid: 1 timme 54 minuter. Paus i mitten av filmen.

Måndag 13 juli

09.00–14.00 **Gym***

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

Måndag 13 juli (forts.)

13.00–14.00 **Fotominnen – dela din historia.** Har du ett fotografi som betyder lite extra för dig? Ta gärna med ett eller några fotografier till vår träff. Det kan vara ett foto från barndomen, en resa, ett bröllop, en högtid, ett husdjur eller ett annat minne som du tycker om. Vi tittar på bilderna tillsammans och den som vill får berätta lite om personerna, platsen eller händelsen bakom fotografiet. Det finns inga rätt eller fel – varje bild bär på sin egen historia. Välkommen till en stund fylld av minnen samtal och gemenskap!

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 14 juli

09.00–12.00 **Gym***

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

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

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Onsdag 15 juli – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd.

Utflykt: Stadsvandring **Fålhagen** med Anders Allard i centrala Uppsala. Vi åker med buss 5 från Daneport klockan 10.59 till centralstationen. Därifrån promenerar vi till Friggas restaurang och bageri för fika/lunch ca 11.30. Den som inte vill äta kommer direkt till Vaksala torg, utanför Vaksalaskolans entré. Vandringen börjar klockan 13. **Pris: 150 kr.** Betalas på plats. **Anmälan senast 13 juli.**

Torsdag 16 juli

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 17 juli

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 **föreläsning med Äldreombudsmannen Heléne klockan 10.00.** Efter föreläsningen finns det utrymme för frågestund.

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **En stund att umgås!** Skaparstund, fika, spela spel eller läs tidningen.

20 juli – 31 juli har träffpunkten semesterstängt.

* 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. Onsdagar fr.o.m. 24 juni t.o.m. 26 augusti är Träffpunkten helt stängd – så även gymmet.

Välkommen!

Kommande aktivitet

Onsdag 26 Augusti

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!

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**, **018-727 48 24** eller **018-727 64 76**.

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se