



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Juni 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

Från och med 24 juni är onsdagar utflyktsdag – då är Träffpunkten helt stängd.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 1 juni

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.

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 2 juni

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.

13.30–14.30 **Utforska den digitala världen.** Vi tittar på programmet ”Seniorsurfarna” – ett program på UR där kändisar får prova på olika digitala provningar. Vissa lättare än andra.

Onsdag 3 juni

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 **Eftermiddag i Stadsträdgården med Qigong och fika.** Delta eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Vi startar med **Qigong** under vackra träd och därefter fikar vi. Ta med egen fika eller köp i närheten.

13.00–14.00 **Träffpunktsmöte - Ett möte för alla er seniorer på**

Träffpunkt Sävja! Välkommen att säga din mening så bjuder vi på fikat. Vi vill gärna att just du kommer och tycker till om aktiviteter inför sommarens och höstens program.

Onsdag 3 juni (forts.)

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

Torsdag 4 juni

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 5 juni

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 som startar 10.00**.

10.00–10.45 **Styrka och kondition**. **INSTÄLLT!**

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 8 juni

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansgrupp steg 1**. **Obs! Sista tillfället**.

10.30–11.10 **Sittgympa**. **Obs! Sista tillfället**. Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

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

13.00–15.00 **Seniorshopen kommer med försäljning av dam- och herrkläder**. Betalning med Swish, kontant eller kort.

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 9 juni

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**. **Obs! Sista tillfället**. Stanna gärna kvar på en kopp kaffe.

11.10–11.55 **Zenba**. Allsalen, Sävja kulturhus. **Obs! Sista tillfället**.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

12.30–16.00 SKAPA i Stadsträdgården! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsträdgården. **Kom och sticka, tälj, virka eller brodera**. Vi sitter utomhus nära Parksäckans entré där det finns plats för alla. Ta med ditt projekt, dryck och solskydd, samt kanske egen fika. Lunch eller fika finns även att köpa i närheten. Mer info: [018-727 48 80](tel:018-7274880).

Tisdag 9 juni (forts.)

13.30–14.30 **Utforska den digitala världen.** Vi tittar på programmet ”Seniorsurfarna” – ett program på UR där kändisar får prova på olika digitala prövningar. Vissa lättare än andra.

Onsdag 10 juni

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälpn.** 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 4.** Herr Gräns berättar och spelar upp musik från sin samling av Uppsalas **musik**profiler.

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

Torsdag 11 juni

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

14.15–14.45 **Balansgrupp steg 1. Obs! Sista tillfället.**

14.50–15.30 **Sittgympa. Obs! Sista tillfället.**

Fredag 12 juni

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 spela **gå-fotboll som startar 10.00.**

10.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus. **Obs! Sista tillfället.**

11.00–11.45 **QiGong. Obs! Sista tillfället.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.30 TACK Å HEJ för mig! Kom och snacka med mig mina sista veckor i Sävja. Ta en fika så minns vi lite tillsammans och vi bjuder på något gott till kaffet! //Linnéa J

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

Måndag 15 juni

09.00–14.00 **Gym***

11.00–12.00 **Parkour – tre gånger i sommar.** Vi tar oss fram i ojämn terräng i närområdet. Ibland provar vi oss över eller under hinder. Ta med eget fika. Samling vid apoteket. Vid frågor ring [018-727 55 95](tel:018-7275595).

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 16 juni

09.00–12.00 **Gym***

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

13.00 Sommarlunch! Kom och fira in midsommaren tillsammans med oss. Kostnad 125 kr inklusive dryck, kaffe & gobit. Anmälan och betalning senast 10 juni. Mer info på vår anslagstavla.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 17 juni

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. **Obs! Sista tillfället.**

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. **Obs! Sista tillfället.**

Torsdag 18 juni

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

Fredag 19 juni – Träffpunkt Sävja har stängt och önskar glad midsommar!

Måndag 22 juni

09.00–14.00 **Gym***

11.00–12.00 **Parkour – tre gånger i sommar.** Vi tar oss fram i ojämn terräng i närområdet. Ibland provar vi att ta oss över eller under hinder.

Ta med eget fika. Samling vid apoteket. Vid frågor ring [018-727 55 95](tel:018-7275595).

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 23 juni

09.00–12.00 **Gym***

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

10.00–11.00 **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.

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 24 juni – Utflyktsdag – Träffpunkten helt stängd

Utflykt: Stadsvandring **Uppsalas broar** med Anders Allard i centrala Uppsala. Vi åker med buss 5 från Daneport klockan 10.59 till Centralstationen. Därifrån promenerar vi till Konditori Fågelsången för fika/lunch ca 11.30. Den som inte vill äta kommer direkt till statyn Teresa i korsningen Östra Ågatan/Vretgränd, nära Islandsbron. Vandringen börjar klockan 13. **Pris: 150 kr.** Betalas på plats.

Torsdag 25 juni

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Schack.**

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

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 26 juni

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 **spontan-aktivitet** klockan 10.00. **Kom med förslag på plats!**

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

10.00–12.00 **Skogsutflykt i närområdet** tillsammans med Öppna förskolan, med öppen eld och fika. Träffpunkten bjuder på kaffe.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Hammarskjöld.** 1961 har Dag Hammarskjöld (Mikael Persbrandt) ett år kvar på sin post som FN:s Generalsekreterare. Kalla kriget rasar och brännpunkten ligger i Kongo. Hammarskjöld försöker mäkla fred i landet. Ett omöjligt uppdrag, enligt många. Ett självmordsuppdrag, enligt andra. Från 2024. Speltid: 1 timme 54 min.

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

Måndag 29 juni

09.00–14.00 **Gym***

11.00–12.00 **Parkour – tre gånger i sommar.** Vi tar oss fram i ojämn terräng i närområdet. Ibland provar vi att ta oss över eller under hinder.

Ta med eget fika. Samling vid apoteket. Vid frågor ring [018-727 55 95](tel:018-7275595).

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 30 juni

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.**

Tisdag 30 juni (forts.)

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

10.45–11.45 **Sväng och stämning!** Du önskar – vi spelar. En eftermiddag med musik, fika och gemenskap.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

*** 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 **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



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+