Uppsala kommun



Träffpunkt Sävjas månadsblad

November 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.

Våra öppettider helgfria vardagar:
Måndag 08.30–15.30
Tisdag 08.30–15.30
Onsdag 08.30–15.30
Torsdag 13.00–15.30
Fredag 08.30–15.30

Träffpunkt Sävja

På grund av kommande renovering kan vi eventuellt behöva utrymma lokalerna med kort varsel. Mer information kommer så snart tidsplanen är klar. Varmt välkommen till oss!

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 november
09.00–14.00 **Gym***
09.45–10.15 **Balans steg 1**
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan.
Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på Träffpunkten.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.
14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 3 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–11.00 **Mjuk yoga**. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på Träffpunkten.
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
11.10–11.55 .**Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.
12.30–13.00 **Nytt och ny tid! Stol och styrka.** Vi sitter på stol och styrketränar med gummiband.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–15.30 **Skaparstund!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 4 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–10.30 **Krisberedskap.** Vi ger kortfattad information och pratar om hur vi kan förbereda oss om en kris i samhället uppstår.
10.00–11.45 **Rummikub och sällskapsspel.** Rummikub är ett enkelt och roligt sifferspel där du bildar serier och grupper med numrerade brickor. Vi har även kortspel, kalaha och andra sällskapsspel.
11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Torsdag 5 november
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***
13.00–15.00 **Schack**
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

Torsdag 5 november (forts.)
14.00–14.40 **Sittgympa. Föranmälan. OBS! Ny tid!**

Fredag 6 november
09.00– 12.00 **Gym***
09.00– 10.00 **Fredagsfrukost!** Börja dagen med en god frukost i trevligt sällskap. Vi erbjuder smörgåsar med enkelt pålägg, juice, kaffe och té. Kostnad 20 kr.
11.00–11.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus
11.00–11.45 **Handgrupp.** Mjuka övningar för händer och handleder.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–14.00 **Anders Hansen möter…** Vi ser intressanta intervjuer med Anders Hansen.
13.00–15.30 **Skaparstund i spelrummet!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Måndag 9 november
09.00–14.00 **Gym***
09.45–10.15 **Balans steg 1**
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan.
Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på Träffpunkten.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.
14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 10 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–11.00 **Mjuk yoga.** Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på Träffpunkten.
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.
12.30–13.00 **Nytt och ny tid! Stol och styrka.** Vi sitter på stol och styrketränar med gummiband.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–15.30 **Skaparstund!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 11 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–11.45 **Mobilhjälpen.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator. Boka gärna en tid så vi får sitta i lugn och ro.
11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**

Onsdag 11 november (forts.)
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Torsdag 12 november
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***
13.00–15.00 **Schack**
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
14.00–14.40 **Sittgympa. Föranmälan. OBS! Ny tid!**

Fredag 13 november
09.00– 12.00 **Gym***
09.00– 10.00 **Fredagsfrukost!** Börja dagen med en god frukost i trevligt sällskap. Vi erbjuder smörgåsar med enkelt pålägg, juice, kaffe och té. Kostnad 20 kr.
11.00–11.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.
11.00–11.45 **Handgrupp.** Mjuka övningar för händer och handleder.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–14.00 **Musikstund!** Välkommen till en härlig stund fylld med musik, minnen och gemenskap. Ni väljer vilka låtar ni vill lyssna på.
13.00–15.30 **Skaparstund i spelrummet!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Måndag 16 november
09.00–14.00 **Gym***
09.45–10.15 **Balans steg 1**
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan.
Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på Träffpunkten.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.
14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 17 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–11.00 **Mjuk yoga.** Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna.
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.
12.30–13.00 **Nytt och ny tid! Stol och styrka.** Vi sitter på stol och styrketränar med gummiband.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

Tisdag 17 november (forts.)
13.00–15.30 **Skaparstund!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 18 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–11.45 **Rummikub och sällskapsspel.** Rummikub är ett enkelt och roligt sifferspel där du bildar serier och grupper med numrerade brickor. Vi har även kortspel, kalaha och andra sällskapsspel.
11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**
11.30–12.30 **Tipspromenad!** Vi samlas på Träffpunkten och tar en kort, trevlig promenad i skogen med kluriga frågor längs vägen. Efteråt avslutar vi på Träffpunkten med en smörgås till självkostnadspris 20 kr. inklusive kaffe/te.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Torsdag 19 november
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***
13.00–15.00 **Schack**
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
14.00–14.40 **Sittgympa. Föranmälan. OBS! Ny tid!**

Fredag 20 november
09.00– 12.00 **Gym***
09.00– 10.00 **Fredagsfrukost!** Börja dagen med en god frukost i trevligt sällskap. Vi erbjuder smörgåsar med enkelt pålägg, juice, kaffe och té. Kostnad 20 kr.
11.00–11.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.
11.00–11.45 **Handgrupp.** Mjuka övningar för händer och handleder.
12.00. **Lyxlunch med smörgåstårta från Sätrabageriet!**
Självkostnadspris 115 kronor. Dryck, kaffe och liten kaka ingår.
Föranmälan senast fredagen 13 november.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–15.30 **Skaparstund i spelrummet!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Måndag 23 november
09.00–14.00 **Gym***
09.45–10.15 **Balans steg 1**
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

Måndag 23 november (forts.)
11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på Träffpunkten.
12.00–13.00 Följ med och ät lunch tillsammans! Vi äter lunch tillsammans på Senior restaurangen Linné (Stenbrohultsvägen 93). Pris: 70 kr. sallad, bröd och kaffe ingår. **Föranmäl dig gärna** till oss på Träffpunkten så vi kan meddela hur många vi blir.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.
14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 24 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–11.00 **Mjuk yoga**. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna.
10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**
11.10–11.55 **Zenba.** Allsalen, Sävja kulturhus.
12.30–13.00 **Nytt och ny tid! Stol och styrka.** Vi sitter på stol och styrketränar med gummiband.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–15.30 **Skaparstund!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 25 november
09.00–13.00 **Gym***
10.00–11.45 **Mobilhjälpen.** Vi hjälper dig med mobil, surfplatta och dator. Boka gärna en tid så vi får sitta i lugn och ro.
11.00–11.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
14.00–14.45 **Sittyoga.** Vi sitter på stol och gör enkla yogainspirerade övningar. **Föranmälan.**
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Torsdag 26 november
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***
13.00–15.00 **Schack**
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
14.00–14.40 **Sittgympa.**

Fredag 27 november
09.00– 12.00 **Gym***
09.00– 10.00 **Fredagsfrukost!** Börja dagen med en god frukost i trevligt sällskap. Vi erbjuder smörgåsar med enkelt pålägg, juice, kaffe och té. Kostnad 20 kr.

Fredag 27 november (forts.)
11.00–11.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.
11.00–11.45 **Handgrupp.** Mjuka övningar för händer och handleder.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–15.30 **Skaparstund i spelrummet!** Välkommen att sticka, virka, teckna, måla (med eget material), och fika.
13.00. Film! Vi visar den film ni valt. Filmer att välja mellan finns på anslag på träffpunkten, och den som får flest röster visas.
13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Måndag 30 november
09.00–14.00 **Gym***
10.30–11.10 **Sittgympa**
09.45–10.15 **Balans steg 1**
11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på Träffpunkten.
13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.
13.00–14.00 **Stationsträning.** Allsalen, Sävja Kulturhus.
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@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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Sävja för dig som är 65+
Västgötaresan 64, 2tr.
Tel: **018-727 48 80**.
E-post: traffpunktsavja@uppsala.se
traffpunktsenior.uppsala.se