



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Oktober 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

Torsdag 1 oktober

13.00–14.00 **Quiz – Vem söker vi?** Fira Internationella äldredagen med ett klurigt och nostalgiskt quiz. Vi söker kända personer från förr och nu inom kultur, historia, litteratur och sport. Hur många känner du igen? Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.00 **Schack**

14.50–15.30 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Fredag 2 oktober

09.00– 12.00 **Gym***

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.

13.00–15.00 **Vi firar kanelbullens dag!** Bullarna kostar 8 kronor.

Välkommen till en mysig fikastund!

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Måndag 5 oktober

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. INSTÄLLT**

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 6 oktober

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.**

11.30–12.00 **Stol och styrka.** Vi sitter på stol och styrketränar med hjälp av gummiband.

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

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, sticka, virka, teckna, måla (med eget material), fika, spela spel eller läs tidningen.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 7 oktober

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**

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

Onsdag 7 oktober (forts.)

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Torsdag 8 oktober

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund**. Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.00 **Schack**.

14.50–15.30 **Sittgympa**. **Föranmälan**.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Fredag 9 oktober

09.00–12.00 **Gym***

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 **Gym – Drop-in***

Måndag 12 oktober

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 **Musikquiz**. Välkommen till en härlig stund fylld med musik, minnen och gemenskap! Ni väljer vilka låtar ni vill lyssna på. Vi lyssnar på välkända låtar, klurar på frågor och hjälps åt att hitta svaren. Inga förkunskaper behövs – det viktigaste är att ha roligt tillsammans!

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

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 13 oktober

09.00–13.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa**. **Föranmälan**.

11.30–12.00 **Stol och styrka**. Vi sitter på stol och styrketränar med hjälp av gummiband.

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

12.00–13.30 **Utelunch! Tunnbrödsrulle vid Sävja 4H-gård**. Vi bjuder in till en utelunch med tunnbrödsrulle, grillad korv och potatismos. Kaffe och dryck ingår. Pris 30 kr. Kom direkt till grillplatsen. Anmäl gärna ditt intresse, det går också bra att komma spontant. Vid dåligt väder äter vi på träffpunkten istället.

Tisdag 13 oktober (forts.)

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, sticka, virka, teckna, måla (med eget material), fika, spela spel eller läs tidningen

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 14 oktober

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** 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.**

13.30–14.30 **Vi möts i Mallas sal.** I [Öppna era hjärtan](#) tar religionsvetaren **Simon Sorgenfrei** med oss genom ett Sverige i förändring, från 1975 till 2022. Boken skildrar hur migrationspolitiken omformas och hur islam växer fram som landets näst största religion. Genom möten med människor från hela samhället –flyktingar och sverigedemokrater, sekulära och troende – skildras ett land i förändring. Vi samlas kring storskärmen på träffpunkten. Du kan också besöka Stadsbiblioteket eller se föreläsningen via Teams. Samarrangörer: Biblioteket Uppsala, Träffpunkter 65+ och Studieförbundet.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Torsdag 15 oktober

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.00 **Schack.**

14.50–15.30 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Fredag 16 oktober

09.00– 12.00 **Gym***

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.

13.00–15.00 **Ny på Träffpunkten?** Är du nyfiken på vad vi gör? Kom in och träffa oss. Vi berättar om verksamhet, våra aktiviteter och vad Träffpunkten har att erbjuda. Vi bjuder på en kopp kaffe. Varmt välkommen!

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Måndag 19 oktober

09.00–14.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balans steg 1.**

10.30–11.10 **Sittgympa.** **Föranmälan.**

Måndag 19 oktober (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 20 oktober

09.00–13.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.30–12.00 **Stol och styrka.** Vi sitter på stol och styrketränar med hjälp av gummiband.

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

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, sticka, virka, teckna, måla (med eget material), fika, spela spel eller läs tidningen.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 21 oktober

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Rummikub och sällskapsspel.** Rummikub är ett enkelt och roligt sifferspel då 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 22 oktober

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.00 **Schack.**

14.50–15.30 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Fredag 23 oktober

09.00–12.00 **Gym***

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.

Fredag 23 oktober (forts.)

13.00–15.00 **Spanienfredag!** Spansk musik, tilltugg och reseminnen.

Pris 30 kr. **Föranmälan senast den 16:e oktober.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Måndag 26 oktober

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***

Tisdag 27 oktober

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.**

11.30–12.00 **Stol och styrka.** Vi sitter på stol och styrketränar med hjälp av gummiband.

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

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.30 **En stund att umgås!** Skaparstund, sticka, virka, teckna, måla (med eget material), fika, spela spel eller läs tidningen.

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Onsdag 28 oktober

09.00–13.00 **Gym***

10.00–11.45 **Mobilhjälp.** 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 29 oktober

13.00–14.00 **Välkommen till en pratstund.** Vi bjuder på kaffe/té.

13.00–15.00 **Schack.**

14.50–15.30 **Sittgympa Föranmälan.**

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Fredag 30 oktober

09.00– 12.00 **Gym***

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.

13.00–14.45 **Filmdags!** Vi visar **"The wife"**, en dramafilm från 2018. Joan är en mycket intelligent kvinna och uppoffrande hustru. Hon är gift med en av alla dessa män som tror att de äger världen, men som inte vet hur han ska ta hand om sig själv eller någon annan. Han är också en av USA:s mer framstående romanförfattare, som snart kommer att få Nobelpriset i litteratur. Joan har de senaste fyrtio åren helt ignorerat sina egna författartalanger och istället satsat allt på makens karriär. Nu har hon slutligen fått nog. Speltid: 1 tim 36 min.

13.00–15.30 **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!

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.upsala.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](tel:018-7274880).

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se