



Träffpunkt Sävjas månadsblad

September 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

2026-08-24 Träffpunkt Sävja informerar: Framflyttad tidsplan för renovering av lokalen

Vi vill informera om att tidsplanen för renoveringen av lokalen har flyttats fram till senare under hösten. Renoveringen har flyttats fram eftersom vi vill göra några ändringar i planeringar av lokalen, dessutom behöver vissa tekniska frågor lösas innan arbetet kan börja. Genom att flytta fram tidsplanen får ni som besökare mer tid att använda gymmet innan flytten. Samtidigt skapar det bättre förutsättningar för oss i verksamheten att genomföra flytten på ett tryggt, lugnt och välplanerat sätt.

När tiden för flytten närmar sig bjuder vi in till ett informationsmöte. Då berättar vi mer om den nya lokalen, går igenom tidsplanen för flytten och ger praktisk information inför övergången. Självklart kommer det även att finnas möjlighet att ställa frågor. Vi återkommer med mer information så snart den nya tidsplanen är klar. Löpande uppdateringar kommer även att finnas på vår hemsida under rubriken "Aktuellt".

Tack för ert tålamod och er förståelse.
Vänliga hälsningar, Träffpunkt Sävja.

Tisdag 1 september

09.00–12.00 **Gym***

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

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

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

13.00–15.30 **Gym – drop-in***

Onsdag 2 september

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.

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

13.00–15.30 **Gym – drop-in***

Torsdag 3 september

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

13.00–15.00 **Schack.**

Fredag 4 september

09.00–12.00 **Gym***

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Måndag 7 september

09.00–14.00 **Gym***

10.30–11.10 **Sittgympa.**

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

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 8 september

09.00–13.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.**

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

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

13.00–14.30 **Korvgrillning vid kolonilotterna.** Följ med på en härlig stund tillsammans! Vi tar en gemensam promenad till grillplatsen vid kolonilotterna, tändar grillen och njuter av korv, frisk luft och trevligt sällskap. Korv med bröd: 10 kr. Korv med bröd + dryck: 15 kr. Varmt välkommen att följa med! Vid dåligt väder fikar vi på träffpunkten istället.

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

Onsdag 9 september

09.00–13.00 **Gym***

09.45–11.45 **Välkommen att spela 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 10 september

13.00–15.30 **Gym –drop-in***

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

13.00–15.00 **Schack.**

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 11 september

09.00– 12.00 **Gym***

11.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

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

Måndag 14 september

09.00–14.00 **Gym***

10.30–11.10 **Sittgympa.**

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

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

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

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 15 september

09.00–13.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.**

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

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

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna.

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

Onsdag 16 september

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 17 september

13.00–15.30 **Gym –drop-in***

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

13.00–15.00 **Schack.**

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 18 september

09.00– 12.00 **Gym***

11.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

Fredag 18 september (forts.)

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Kärleksbevis.** Thomas och Marie ska skiljas och möts en sista dag för att tömma och sälja sommarhuset på Österlen. Ingen av dem anar den andres egentliga avsikter. En ung kvinna dyker plötsligt upp, driven av svartsjuka och med en helt egen agenda. Det som skulle bli ett civiliserat avslut på ett långt äktenskap blir minut för minut till en omskakande helg som ställer allt i deras liv på ända.

I rollerna: Rolf Lassgård m.fl. Speltid: **1 timme 30 min.**

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

Måndag 21 september

09.00–14.00 **Gym***

10.30–11.10 **Sittgympa.**

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

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

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

13.00–14.00 Musikquiz. Välkommen till en härlig stund fylld med musik, minnen och gemenskap! Vi lyssnar på välkända låtar, klurar på frågor och hjälps åt att hitta svaren. Inga förkunskaper behövs – det viktigaste är att ha roligt tillsammans!

14.00–15.30 **Gym – Drop-in***

Tisdag 22 september

09.00–13.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.**

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

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

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna.

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

Onsdag 23 september

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 24 september

13.00–15.30 **Gym –drop-in***

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

13.00–15.00 **Schack**

14.50–15.30 **Sittgympa.**

Fredag 25 september

09.00– 12.00 **Gym***

11.00–10.45 **Styrka och kondition.** Bygg muskler, förbättra uthålligheten och träna balans. Allsalen, Sävja kulturhus.

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

13.00–15.30 **Gym – Drop-in***

14.00–15.00 **Välkommen till en informationsträff om munhälsa och tandvårdsstöd.** Gülperi Saritas, kontaktperson för tandvårdsstöd, tillsammans med tandhygienisten Annelie Mattsson, samordnare för KÄT (Kunskapscentrum för äldre tandvård), informerar om munhälsans betydelse för kroppens allmänna hälsa och välbefinnande. Under träffen får du även information om vilket tandvårdsstöd du kan vara berättigad till och hur du går tillväga för att ta del av det. Välkommen till en givande stund med möjlighet att ställa frågor och få praktiska råd.

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

Måndag 28 september

09.00–14.00 **Gym***

10.30–11.10 **Sittgympa.**

11.00–12.00 **Hållning och balans.** Lugnt tempo i liggande, stående och allt däremellan. Träning upp/ner golv. Allsalen, Sävja kulturhus.

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 29 september

09.00–13.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa.**

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

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

14.00–14.45 **Handgrupp.** Övningar för händerna.

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

Onsdag 30 september

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**

Onsdag 30 september (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***

*** 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 **facebookside**:

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