



Träffpunkt Sävjas månadsblad

Maj 2024

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) eller [018-727 48 24](tel:018-727 48 24). **Vid förhinder, vänligen ring** och avboka din tid så att andra kan komma till aktiviteten.

Våra öppettider helgfria vardagar:

Måndag–onsdag samt fredag 08.30–16.00. Lunchstängt 12.00–12.30.
Torsdag 13.00–16.00.

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 maj

Träffpunkt Sävja har stängt på grund av helgdag.

Torsdag 2 maj

13.00–16.00 **Gym***

13.00–16.00 **Kom in på en fika.** Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

13.00–15.00 **Schack**

14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 3 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong – Obs!** denna gång i **Ljuskården, Sävja kulturhus.**

13.00–14.40 **Filmdags!** Vi visar: **Fotboll för Buddha.**

I den verklighetsbaserade Fotboll för Buddha anländer två unga tibetanska pojkar till ett kloster i norra Indien. När de båda pojkarna, Palden och Nyima, gått igenom invigningsritualen, fått sina huvuden rakade och iklätt sig sina särkar, dras de in i ett helt annat händelseförlopp än de väntat sig. Det är nämligen världscup i fotboll, och fotbollsfebern har spridit sig ända in i de vanligtvis allvarstygda klosterkorridorerna. Speltid: 1 h 33 min. **Föranmälan.**

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

Måndag 6 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.30–14.30 **PARKOUR** – vi tar oss över, under och runt saker i vår utemiljö. **Uppvärmning med dans.** Samling utanför apoteket. Inne vid regn.

13.30–15.00 **Skivor till kaffet.** Tillsammans lyssnar vi på musik, önskar låtar och tar en kopp kaffe.

Tisdag 7 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.00–ca.14 Vi åker flotte på Fyrisån! Vi stiger på flotten vid Hamnspången (vid Parksnäcken). Därifrån går färden utmed Fyrisån. Vid Övre föret lägger flotten till för en fikapaus för att sen vända tillbaka. Medtag egen kaffekorg med dryck och smörgås/fika, plus lite extra för att bjuda skeppare Hans Eklund. Turen blir av vid uppehållsväder. Kostnad: 20 kr/person för att täcka bensinkostnad. Vi tar buss 5 från hållplats Daneport 10.15. **Föranmälan.** Max 8 personer.

11.10–11.55 **Linedance** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Tisdag 7 maj (forts.)

13.00–15.30 **Skaparstunden**. Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

14.15–14.45 **Stågympa** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Onsdag 8 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.30 **Picknickrunda!** En promenad som innehåller både picknick och tipsrunda. Vi går längs "Åldersstigen" och svarar på kunskapsfrågor och hittar sedan en mysig plats att äta medhavd fika.

10.30–12.00 **Kom och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda från penseln till pappret. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne. Penslar och färg finns att låna i begränsad mängd. Papper finns att köpa för en billig peng. Ta gärna med eget material.

13.15–14.00 **Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

14.30–15.30 **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 och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

14.30–ca 15.15 **Promenad**. Samling utanför apoteket. Vi går i långsam takt och de som vill gå snabbare kan bilda en grupp tillsammans. Vi går i alla väder.

Torsdag 9 maj

Träffpunkt Sävja har stängt på grund av helgdag.

Fredag 10 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong** i Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Skaparstunden!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

Måndag 13 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel. 10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.30–14.30 **PARKOUR** – vi tar oss över, under och runt saker i vår utemiljö. **Uppvärmning med dans.** Samling utanför apoteket. Inne vid regn.

14.00 **Mobilhjälp**: Ta med din surfplatta eller mobiltelefon för att ladda ner appen **Säkra steg** inför Carolins föredrag 15.00.

15.00–16.00 **Säkra steg** – Sjukgymnast Carolin berättar om det digitala programmet som hjälper dig att träna balans och styrka på din egen nivå. Programmet finns att ladda ner som app i din telefon eller surfplatta. Du kan också se programmet på din dator.

Tisdag 14 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **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 **Linedance** i Allsalen, Sävja kulturhus.

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

13.30 **"Vi möts i Mallas sal" – Livesänd föreläsning** från Uppsala stadsbibliotek. **Dagens föreläsning "Vackra utflykter i Uppsala län"**.

Föreläsningen sänds live på träffpunkten där vi tittar tillsammans på storbildsskärm. Det finns även möjlighet till digitalt deltagande.

14.15–14.45 **Stågympa** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Onsdag 15 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–11.30 **Picknickrunda!** En promenad som innehåller både picknick och tipsrunda. Vi går längs "Åldersstigen" och svarar på kunskapsfrågor och hittar sedan en mysig plats att äta medhavd fika.

10.30–12.00 **Kom och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda från penseln till pappret. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne. Penslar och färg finns att låna i begränsad mängd. Papper finns att köpa för en billig peng. Ta gärna med eget material.

10.30–13.30 Qigong, dans och picknick i Stadsträdgården. Vi ses vid Danspaviljongen i Stadsträdgården. Delta på Qigong och/eller danspass samt ät medhavd picknick tillsammans med Carolin och Träffpunkt Karl-Johan efteråt. Qigong 10.30–11.15, därefter dans 11.15–12.00.

13.15–14.00 **Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

14.30–ca 15.15 **Promenad**. Samling utanför apoteket. Vi går i långsam takt och de som vill gå snabbare kan bilda en grupp tillsammans. Vi går i alla väder.

Torsdag 16 maj

13.00–16.00 **Gym***

13.00–16.00 **Kom in på en fika**. Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

13.00–15.00 **Schack**.

14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 17 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong** i Allsalen, Sävja kulturhus.

12.00 Vi äter tillsammans på Seniorrestaurang Linné, på Stenbrohultsvägen 93. Kostnad: 70 kr inklusive sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe. Samling utanför apoteket 11.40 alternativt ingången till restaurangen 11.55.

Fredag 17 maj (forts.)

13.00–14.45 **Filmdags!** Vi visar: **En dag kommer allt det här bli ditt.**

Dramakomedi om framgångsrika tecknaren Lisa och hennes syskon samlas på sina föräldrars gård för första gången på över tio år. Föräldrarna vill att bara en av dem ska ärva skogen, som har varit i familjens ägo i generationer. "En dag kommer allt det här bli ditt" är en berättelse om en familj och ett arv som ingen vill ha. Skådespelare: Peter Haber, Suzanne Reuter, Karin Franz Körlof, Liv Mjönes med flera. Speltid: 1 h 45 min.

Föranmälan.

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

Måndag 20 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

13.00–14.00 **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 och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!

13.30–14.30 **PARKOUR** – vi tar oss över, under och runt saker i vår utemiljö. **Uppvärmning med dans.** Samling utanför apoteket. Inne vid regn.

Tisdag 21 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

11.10–11.55 **Linedance** i Allsalen, Sävja kulturhus.

13.00–15.30 **Skaparstunden.** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

13.00 **Måla på tygtulpaner.** Färglägg tygtulpaner i härliga färger. Material finns till självkostnadspris. **Föranmälan.**

14.15–14.45 **Stågympa** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Onsdag 22 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–12.00 **Kom och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda från penseln till pappret. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne. Penslar och färg finns att låna i begränsad mängd. Papper finns att köpa för en billig peng. Ta gärna med eget material.

13.15–14.00 **Sittyoga**, på träffpunkten våning 2. Du väljer om du vill sitta eller stå. Fokus är framförallt på överkroppen.

14.30–ca 15.15 **Promenad** – Inställd.

Torsdag 23 maj

13.00–16.00 **Gym***

13.00–16.00 **Kom in på en fika.** Kom och se att vi är ganska lika. Kom själv eller ta med någon du känner. Eller kom och träffa nya vänner.

13.00–15.00 **Schack.**

14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 24 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong** i Allsalen, Sävja kulturhus.

13.30–15.00 **Picknickrunda!** En promenad som innehåller både picknick och tipsrunda. Vi går längs "Åldersstigen" och svarar på kunskapsfrågor och hittar sedan en mysig plats att äta medhavd fika. **INSTÄLLT.**

13.00–15.30 **Skaparstunden!** Skapa med eget hantverk i gott sällskap. En mysig lugn stund utan krav.

Måndag 27 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

09.45–10.15 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

10.30–11.10 **Sittgympa. Föranmälan.**

10.30–11.30 **Mobilhjälpn.** Ta med din surfplatta eller mobiltelefon så får du hjälp med funktioner som kan underlätta för dig i vardagen.

Boka tid på [018-727 48 80](tel:018-7274880). Välkommen.

13.30–14.30 **PARKOUR** – vi tar oss över, under och runt saker i vår utemiljö. **Uppvärmning med dans.** Samling utanför apoteket. Inne vid regn.

13.30–15.00 **Skivor till kaffet.** Tillsammans lyssnar vi på musik, önskar låtar och tar en kopp kaffe.

Tisdag 28 maj

Träffpunkt Sävja har stängt på grund av planeringsdag.

Onsdag 29 maj

09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.30–15.00 **Picknickrunda!** En promenad som innehåller både picknick och tipsrunda. Vi går längs "Åldersstigen" och svarar på kunskapsfrågor och hittar sedan en mysig plats att äta medhavd fika.

Torsdag 30 maj (forts.)

14.15–14.45 **Balansträning i stående** för dig med gånghjälpmedel.

15.00–15.40 **Sittgympa. Föranmälan.**

Fredag 31 maj

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00–10.45 **Qigong** i Allsalen, Sävja kulturhus.

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

14.00 Föredrag: Uppsalas broar över Fyrisån – Erik Lindblad från Uppsala Stadsarkiv berättar och visar bilder.

*** Gym**

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och här fått ett individuellt anpassat träningsprogram. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på telefon [018-727 55 95](tel:018-727-55-95).

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Sävjas startsida](#) under ”**Aktuellt**” på sidan traffpunktsenior.uppsala.se.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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:018-727-48-80) eller [018-727 48 24](tel:018-727-48-24)

E-post: traffpunktsavja@uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder