



Träffpunkt Sävjas månadsblad

April 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:018-7274880) eller [018-727 48 24](tel:018-7274824). **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.

Måndag 1 april

Träffpunkt Sävja har stängt på grund av helgdag.

Tisdag 2 april

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**

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

Tema: Tvåändsstickning – del 2 för dig som var med 12/3.

14.15–14.45 **Stågympa** i Allsalen, Sävja kulturhus – träna din kondition.

Onsdag 3 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–12.00 **Teckna och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda på 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.

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!

Torsdag 4 april

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.30–14.00 **Promenad**. Samling utanför apoteket. Vi går i långsam takt, och dom som vill gå snabbare kan bilda en grupp tillsammans. Vi går i alla väder.

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

15.00–15.40 **Sittgympa**

Fredag 5 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **Mona Lisas leende**. Romantisk komedi med bland andra Julia Roberts. Året är 1953, Katherine Watson kommer till det anrika universitetet Wellesly för att undervisa i konsthistoria. Hon kämpar för att de kvinnliga studenterna ska få större frihet. Hon förändrar livet för sina elever, men även hennes eget liv tar en ny riktning. Från regissören av "Fyra bröllop och en begravning" kommer en berättelse om några starka kvinnors kamp för att få vara sig själva. Speltid: 1 h 47 min.

Föranmälan.

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

8–26 april – Temaveckor: Goda matvanor

Under tre veckor har vi temaveckor med fokus på goda matvanor. Du som besökare erbjuds ett ”smörgåsbord” av olika aktiviteter så som tipsrunda, information kring hjärnsmart mat och hälsovinster som följer goda matvanor, föreläsning, boktips med mera.

Måndag 8 april

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.**

13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **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.

14.00 **Vetenskapens värld: Dokumentär om FRAMTIDENS MAT.** Är köttbiffar av raps och hampa det vi lägger på grillen i framtiden? Ska vi börja odla alger i åkrar under vattnet? Kan växtodlingar förläggas hemma i garaget där gödslet kommer från bassänger med fisk? Allt fler försöker äta mer hälsosamt och miljövänligt - och forskarvärlden arbetar intensivt med nya råvaror. Speltid: 59 min.

Tisdag 9 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00 **Mjuk yoga. Obs! Inställt.**

10.30–11.10 **Sittgympa**

11.10–12.00 **Linedance** 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 om du vill ha sällskap dit.

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 10 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–12.00 **Teckna och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda på 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.

Torsdag 11 april

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.30–14.00 **Promenad.** Samling utanför apoteket. Vi går i långsam takt, och dom som vill gå snabbare kan bilda en grupp tillsammans. Vi går i alla väder.

Torsdag 11 april (forts.)

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

15.00–15.40 **Sittgympa**

Fredag 12 april

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 15 april

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**

13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning.** Allsalen, Sävja kulturhus.

Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **Mobilhjälp.** 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!

Tisdag 16 april

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**

11.10–12.00 **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" – Livesänd föreläsning** från Uppsala stadsbibliotek. **Dagens föreläsning "Att hitta sitt sätt att uttrycka sig".**

I samband med utgivningen av sin nya diktbok Jota, berättar **författare Bengt Söderhäll** om hur han under livets gång hittat sina sätt att uttrycka sig och varför detta har varit viktigt för honom. Ett uttrycksätt har varit genom att skriva "sjordingar" – dikter bestående av sju ord, som i sin begränsade form ändå lyckas fånga så mycket. "Barnet springer livet igenom omkring inuti oss." Bengt Söderhäll är kulturskribent, f.d. lärare och bandyspelare, 1987–2020 ordförande i Stig Dagermansällskapet.

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 17 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–12.00 **Teckna och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda på 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.

Torsdag 18 april

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.30–14.00 **Promenad.** Samling utanför apoteket. Vi går i långsam takt, och dom som vill gå snabbare kan bilda en grupp tillsammans. Vi går i alla väder.

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

15.00–15.40 **Sittgympa**

Fredag 19 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.00 **Qigong. Obs! Inställt.**

13.00–15.00 **Filmdags!** Vi visar: **12 years a slave**, som bygger på Northups självbiografi, lär vara en av de genuint mest djuplodande filmerna om slaveriets anatomi och historik som hittills nått den breda biopubliken. Den är våldsamt intill outhärdlighet, närgående, gripande, laddad och engagerande men aldrig för en sekund sentimental. Ej för känsliga tittare. Handling: Solomon Northup är en välutbildad familjefar från New York. När han tackar ja till att ackompanjera ett cirkusnummer på fiol vaknar han lurad, omtöcknad och bunden och ställs inför den fasansfulla sanningen: han ska transporteras till södern som slav. Speltid: 2 h 14 min.

Föranmälan.

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

Måndag 22 april

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**

13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning.** Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

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!

Tisdag 23 april

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**

11.10–12.00 **Linedance – Obs! denna gång i Ljusgården, Sävja kulturhus.**

13.00–15.30 **Hantverkstema: Gör dina egna smycken**, med pärlor och gulddetaljer i plast. Ett tillfälle att träna finmotoriken. Självkostnadspris. **Eller ta med ditt egna hantverk** och skapa i gott sällskap. En lugn stund utan krav.

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

Onsdag 24 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

10.30–12.00 **Teckna och måla!** Kravlöst prova-på. Här ses vi för en stund där vi låter kreativiteten flöda på 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.

13.00–14.30 **Föredrag: Taktik i butik - Välkommen till en inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor).** Lokal: Allsalen, Sävja kulturhus, Västgötaresan 133. **Föranmälan** gäller och görs till Träffpunkten på tel: [018-727 48 80](tel:018-727 48 80).

Hitta hit: Buss 5 eller 31, hållplats Daneport.

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

Torsdag 25 april

13.00–16.00 **Gym***

13.00–15.00 **Schack**

13.30–14.00 **Promenad.** Samling utanför apoteket. Vi går i långsam takt, och dom som vill gå snabbare kan bilda en grupp tillsammans. Vi går i alla väder.

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

15.00–15.40 **Sittgympa**

Fredag 26 april

09.00–12.00 samt 13.00–16.00 **Gym***

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

12.00 Utflykt - Vi åker till butiken Knapplådan. En liten butik till bredden fylld med tusentals olika knappar. Den har garn, sybehör, presenter, pappersvaror & leksaker. Vi ses på busshållplats Daneport (bussen går kl. 12.06).

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

Måndag 29 april

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**

13.00–14.00 **Dansinspirerad balansträning.** Allsalen, Sävja kulturhus. Träningsmatta finns att låna på träffpunkten.

13.00–14.30 **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:018-727 48 80). Välkommen.

Tisdag 30 april

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 **Sittgympa Obs! Inställd.**

11.10–12.00 **Linedance** i Allsalen, Sävja kulturhus.

Tisdag 30 april (forts.)

13.00 Välkommen på en liten silllunch!

Kostnad: 100 kr inkl. dryck, kaffe och gobit. Anmälan senast 22 april.

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

14.15 **Stågympa Obs! Inställd.**

Kommande aktiviteter

29 maj kl. 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 kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.

Hoppas vi ses där!

*** 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](http://traffpunkt.savjasstartsida) 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 **facebook**sida:

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