



Träffpunkt Luthagens månadsblad

April 2025

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 de aktiviteter som erbjuds. 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.

Våra öppettider: Träffpunkten har öppet vid aktiviteter som visas i programmet. Du kan nå oss på telefon helgfri vardag 9.00–15.00.

Träffpunkt Luthagen på tel. [018-727 64 14](tel:018-7276414) och [018-727 76 26](tel:018-7277626) (sjukgymnast), Dalgatan 3.

Träffpunkt Luthagen

Öppettider träffpunktens lokal

Måndag: 13.45–14.30

Onsdag: 13.00–15.00

Torsdag: 13.00–15.00

Fredag: 10.30–12.00

Med reservation för ändring i programmet.

Tisdag 1 april

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 2 april

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Torsdag 3 april

13.00–13.45 Föreläsning: "Vad händer i kroppen när vi åldras – och går det att bromsa detta?" Peter Nordström, överläkare och professor i klinisk geriatrik vid Uppsala universitet.

Åldrandet är en naturlig process som påverkar alla våra organsystem, men det sker i olika takt och på olika sätt i kroppen. Faktum är att vissa förändringar börjar redan i barndomen – exempelvis kan tidiga tecken på åderförkalkning ses i blodkärlen hos skolbarn. Med tiden påverkar dessa förändringar vår hälsa, vår förmåga att hantera sjukdomar och till och med hur vi reagerar på läkemedel. Men går det att påverka åldrandet? Kan vi bromsa eller till och med vända vissa processer? I denna föreläsning utforskar vi den senaste forskningen kring åldrande, livsstil och möjliga interventioner. Välkommen till en spännande föreläsning där vi tillsammans reder ut vad vetenskapen faktiskt säger! Begränsat antal platser, 90 st. Först till kvarn.

Fredag 4 april

09.30–10.30 Träning för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

10.30–12.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till i Stenhagenbiblioteket.

13.00–15.15 **Filmvisning: Walk the line** – Filmen om legenden Johnny Cash och hans livslånga kärlek till June Carter. Han var The Man In Black – rebellen som aldrig lyckades fly sina demoner, något som präglade hans musik. Den enda som kom honom nära var June. Speltid 2h 10 min.

Måndag 7 april

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.45 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Tisdag 8 april

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 9 april

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Torsdag 10 april

13.00–14.00 Föreläsning: ”Stress och återhämtning” med Anne Källgren, Träffpunkter 65+.

När vi blir stressade händer det mycket i kroppen och hjärnan. För att bli av med stressen behöver vi tillgång till återhämtning, men vad vet vi om vilken typ av återhämtning som ger den vila som hjärnan behöver? Efter föreläsningen kommer det finnas möjlighet att prova på yoga med inslag av medveten närvaro.

14.00–15.00 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande.

Fredag 11 april

09.30–10.30 Träning för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

10.30–12.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till i Stenhagenbiblioteket.

Måndag 14 april

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.45 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Tisdag 15 april

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Tisdag 15 april (forts.)

13.00–15.00 **"Vi möts i Mallas sal" – Event med föreläsning om Goda matvanor.** Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar **13.30 och håller på ca 45 min.** Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 69 56](tel:018-7276956), [018-727 57 03](tel:018-7275703). Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

Onsdag 16 april

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmällda deltagare.**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.30 Akvarellkurs i Träffpunktens lokal. **OBS föranmälan!**

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Torsdag 17 april

13.00–14.00 Qigong – mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro.

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap. Är du ny på Träffpunkten? Välkommen in till oss så berättar vi mer om våra olika aktiviteter och visar dig runt.

Fredag 18 april – Stängd

Måndag 21 april – Stängd

Tisdag 22 april

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 23 april

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmällda deltagare.**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.30 Akvarellkurs i Träffpunktens lokal. **OBS föranmälan!**

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Torsdag 24 april

13.00–14.00 Qigong – mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro.

Torsdag 24 april (forts.)

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap. Är du ny på Träffpunkten? Välkommen in till oss så berättar vi mer om våra olika aktiviteter och visar dig runt.

Fredag 25 april

09.30–10.30 Träning för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmällda deltagare.**

10.30–12.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till i Stenhagenbiblioteket.

13.30–14.30 [Dokumentärvisning – Vetenskapens värld: DEN VERKLIGA STENÅLDERSKOSTEN](#) Stenålderskost blev populär när nutida människor ville återuppfinna två miljoner år gamla matvanor. Tanken var att vi skulle må bättre om vi åt det som vi var "skapta" för. Men vad åt egentligen stenåldersmänniskan? Ny forskning visar att det tycks skilja sig från det som ofta kallas för stenålderskost. Med nya tekniska metoder kan forskare nu förstå allt mer om forntidens mat - och hur den tillagades. Dokumentär 57 min.

Måndag 28 april

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.45 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Tisdag 29 april

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 30 april

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.30 Akvarellkurs i Träffpunktens lokal. **OBS föranmälan!**

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Kommande aktiviteter

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktssenior.uppsala.se.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Luthagens startsida](#) under ”**Aktuellt**”.

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 **facebook sida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Luthagen

Dalgatan 3

E-post: traffpunktluthagen@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se