



Träffpunkt Luthagens månadsblad

December 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.

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

Träffpunkt Luthagen

Våra öppettider:**Måndag:** 13.00–15.00**Tisdag:** 09.00–11.00 samt 13.00–15.30**Onsdag:** 13.00–15.00**Torsdag:** 14.00–15.30**Fredag:** 09.00–12.00**Lunchstängt:** 12.15–12.45

Med reservation för ändring i programmet. Gå in på vår webbplats för att se aktuell information och eventuellt inställda aktiviteter.

Måndag 1 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan. Träning för kroppens kärna – mage, rygg och höfter som ger balans och stabilitet.

11.35–12.05 Flex i aulan. Dynamisk stretching med pinne för bättre rörlighet och hållning.

13.00–15.00 Gemenskap – schack, backgammon och kaffe

Tisdag 2 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–15.30 Fika och umgås

Onsdag 3 december

09.30–10.25 Tabata i aulan. Högintensiv intervallträning för kondition och styrka.

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

13.30–15.00 **Föreläsning på TV:** Vi visar Ingmar Skoogs ”70 är det nya 50” i träffpunktens lokal. Välkommen! fika finns att köpa.**Torsdag 4 december**Träffpunkten **stängd** p.g.a. planeringsdag.**Fredag 5 december**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.20 Stationsträning i aulan

10.30–11.30 Språkfika – spanska för alla! Anmälan [018-727 76 26](tel:018-7277626). 10.30–

11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (drop-in)

13.30–14.15 Sittande balansträning i aulan med sjukgymnast

Måndag 8 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.00–15.00 Gemenskap – schack, backgammon och kaffe

Tisdag 9 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe
10.30–11.15 Linedance i aulan
13.00–15.30 Fika och umgås

Onsdag 10 december

09.30–10.25 Tabata i aulan
10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan
13.30–15.00 **En eftermiddag med gemenskap, julfika och ett stämningsfullt julquiz.** Ett fint tillfälle att umgås och komma i julstämning.

Torsdag 11 december

13.00–13.45 Mindfulness i träffpunktens lokal
13.00–15.00 Pingis i aulan
14.30–15.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?**
Välkommen till Träffpunkt Luthagen! Träffa personalen, få information om verksamheten och våra aktiviteter samt följ med på en rundtur i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 12 december

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.20 Stationsträning i aulan
10.30–11.30 Språkfika – spanska för alla! Anmälan [018-727 76 26](tel:018-7277626).
10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan
13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket
13.30–14.15 Sittande balansträning i aulan med sjukgymnast

Måndag 15 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
11.35–12.05 Flex i aulan
13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 16 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Stationsträning i aulan
10.30–11.15 Linedance i aulan
13.00–15.30 Fika och umgås

Onsdag 17 december

09.30–10.25 Tabata i aulan
10.30–11.30 Core med fria vikter
12.30–13.30 Pingis i aulan
13.30–15.00 **Hjärngympa i träffpunktens lokal:** Roliga och lagom kluriga övningar som tränar minne, koncentration och skärpa. Efteråt finns julfika att köpa för den som vill.

Torsdag 18 december

13.00–14.00 **Smartare än hjärnan – dokumentär av Anders Hansen.** Kan vi bli kära i en AI-bot? Kan AI ge oss evigt liv och hur påverkas våra hjärnor av den nya tekniken? Psykiatrikern och författaren Anders Hansen utforskar dessa frågor i en tid då teknologin börjar överträffa vår egen intelligens. Dokumentären sänds på Träffpunktens storskräms-TV. Välkommen! Fika finns att köpa.

13.00–15.00 Pingis i aulan

14.30–15.00 Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen till Träffpunkt Luthagen! Träffa personalen, få information om verksamheten och våra aktiviteter samt följ med på en rundtur i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 19 december

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.20 Stationsträning i aulan

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket

14.15–15.00 **Julavslutning med julfika i Stenhagens bibliotek:** Julfika finns att köpa för den som vill.

13.30–14.15 Sittande balansträning i aulan med sjukgymnast

Måndag 22 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe. Julavslutning med glögg och pepparkakor.

Tisdag 23 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–15.30 Fika och umgås

Onsdag 24 december – Julafton

Träffpunkten stängd.

Torsdag 25 december – Juldagen

Träffpunkten stängd.

Fredag 26 december – Annandag jul

Träffpunkten stängd.

Måndag 29 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

Måndag 29 december (forts.)

11.35–12.05 Flex

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 30 december

09.00–11.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.15 Linedance

13.00–15.30 Fika och umgås

Onsdag 31 december – Nyårsafton

Träffpunkten stängd.

Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?

Ring sjukgymnast på telefon [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Önskar du råd kring goda matvanor?

Kontakta Hälso pedagog, [018-727 64 14](tel:018-7276414)

Välkommen!

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochoomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-luthagen/>

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@upsala.se

traffpunktsenior.upsala.se