



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Februari 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

Med reservation för ändring i programmet.

Måndag 3 februari

10.30–11.30 **Core** i aulan **INSTÄLLD**

11.35–12.05 **Flex** i aulan **INSTÄLLD**

13.00 – 13.45 Sittgympa **INSTÄLLD**

13.45–14.30 Social samvaro i träffpunktens lokal. **INSTÄLLD**

13.00–15.00 Introduktion för antagna till HjärnGreppet. **OBS föranmälan!**

Tisdag 4 februari

11.00–11.45 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 5 februari

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föranmälan!**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan **INSTÄLLD**

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan **INSTÄLLD**

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

Torsdag 6 februari

13.00–14.00 Qigong

14.00–15.00 Ny på Träffpunkten

Fredag 7 februari

09.30–10.30 Träning för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föranmälan!**

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan **INSTÄLLD**

11.45–12.15 Mindfulness i aulan **INSTÄLLD**

13.00–13.45 Balansgympa för män **INSTÄLLD**

13.30–14.15 **Sittgympa i Stenhagen** Vi håller till i rum **spektaklet** i Stenhagenbiblioteket.

Måndag 10 februari

10.30–11.30 **Core** i aulan **INSTÄLLD**

11.35–12.05 **Flex** i aulan **INSTÄLLD**

13.00 – 13.45 Sittgympa **INSTÄLLD**

13.45–14.30 Social samvaro i träffpunktens lokal **INSTÄLLD**

Tisdag 11 februari

11.00–11.45 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 12 februari

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föranmälan!**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan **INSTÄLLD**

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan **INSTÄLLD**

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

Torsdag 13 februari

13.00–14.00 Qigong

14.00–15.00 Ny på Träffpunkten

Fredag 14 februari

09.30–10.30 Träning för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föranmälan!**

10.45–12.00 **"Hur ska vi träna när vi blir äldre för att stärka kropp och hjärna?"** med Carolin Holmberg, Fysioterapeut Träffpunkter 65+. Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till ett hälsosamt åldrande och är även relaterad till minskad risk för att utveckla kognitiv svikt och demens. Hur ska vi träna för att hjärnan ska må bra och för att kunna fortsätta göra de aktiviteter vi önskar?

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan **INSTÄLLD**

11.45–12.15 Mindfulness i aulan **INSTÄLLD**

13.00–13.45 Balansgymna för män **INSTÄLLD**

13.30–14.15 **Sittgymna i Stenhagen** Vi håller till i rum **spektaklet** i Stenhagenbiblioteket.

Måndag 17 februari

10.30–11.30 **Core** i aulan **INSTÄLLD**

11.35–12.05 **Flex** i aulan **INSTÄLLD**

13.00 – 13.45 Sittgymna **INSTÄLLD**

13.45–14.30 Social samvaro i träffpunktens lokal **INSTÄLLD**

Tisdag 18 februari

11.00–11.45 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 19 februari

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föranmälan!**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan **INSTÄLLD**

11.45–12.15 Sitt- och fotgymna i aulan **INSTÄLLD**

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

Torsdag 20 februari

13.00–14.00 Qigong

13.00–14.00 **"Kognitiv svikt – vad är det och hur hanterar vi det?"**

Tips i vardagen! Niklas Christiansson, anhörigkonsulent med demensinriktning, Anhörigcentrum

14.00–15.00 Ny på Träffpunkten

Fredag 21 februari

09.30–10.30 Träning för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föranmälan!**

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.00–13.45 Balansgymna för män

Fredag 21 februari (forts.)

13.30–14.15 **Sittgympa i Stenhagen** Vi håller till i rum **spektaklet** i Stenhagenbiblioteket.

Måndag 24 februari

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00 – 13.45 Sittgympa

13.45–14.30 Social samvaro i träffpunktens lokal

Tisdag 25 februari

Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns

Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

Onsdag 26 februari

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föränmälan!**

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 föränmälan!**

Torsdag 27 februari

13.00–14.00 Qigong

14.00–15.00 Ny på Träffpunkten

Fredag 28 februari

09.30–10.30 Träning för deltagare antagna till HjärnGreppet. **OBS föränmälan!**

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 rum **spektaklet** i Stenhagenbiblioteket.

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



Uppland



Uppsala
kommun

Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,
hållplats Skogsvallen (Storvreta).