



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Februari 2026

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

E-post: traffpunktluthagen@uppsala.se

Träffpunkt Luthagen

Våra öppettider för träffpunktslokalen

Måndag: 09.00–15.00. Lunchstängt 12.12–12.45

Tisdag: 09.00–15.00. Lunchstängt 12.12–12.45

Onsdag: 13.00–15.00

Torsdag: 13.00–15.00

Fredag: 09.00–12.00

Se tider för våra aktiviteter nedan.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

Tisdag 3 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Stationsträning i aulan.

10.30–11.15 Linedance i aulan.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

Onsdag 4 februari

09.30–10.15 Tabata i aulan.

10.00–12.00 **Vi visar Vinter-OS på TV.** Välkommen att slå dig ner, ta en kopp kaffe och umgås.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

Torsdag 5 februari

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

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 6 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Stationsträning i aulan.

10.30–11.30 **Språkfika – spanska för alla!** Anmälan: 018-727 76 26.

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (drop-in).

Måndag 9 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan.

10.30–11.30 Core i aulan.

11.35–12.05 Flex i aulan.

13.00–14.00 **Bokklubb i träffpunktens lokal** Anmälan: 018-727 64 14.

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

Tisdag 10 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Stationsträning i aulan.

10.30–11.15 Linedance i aulan.

13.00–15.00 **Vi visar Vinter-OS på TV.** Välkommen att slå dig ner, ta en kopp kaffe och umgås.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket: "Vi möts i mallas sal" - "Huset mitt i byn" av journalisten och författaren Jonas Fröberg.** Om Konsums uppgång och fall. Konsum var en demokratisk folkrörelse som växte till Nordens största företag. Med utgångspunkt i ett funkishus i Myckelgensjö berättar han om sin farfar Axel, Konsumföreståndare i tre decennier, och om den radikala drömmen: billiga livsmedel för alla. Genom sin släkt-historia skildrar Fröberg hur det moderna Sverige växte fram och den framtidstro som kom ur viljan att bygga något större tillsammans.

OBS: Träffpunkten livesänder inte föreläsningen den här gången; delta digitalt hemifrån eller på plats i stadsbiblioteket genom att anmäla dig. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20.

Onsdag 11 februari

09.30–10.15 Tabata i aulan.

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan.

13.30–15.00 **Hjärn-gympa i träffpunktens lokal** – fika finns att köpa.

Torsdag 12 februari

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 **Vi visar Vinter-OS på TV.** Välkommen att slå dig ner, ta en kopp kaffe och umgås.

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 kaffe.

Fredag 13 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.20 Stationsträning i aulan.

10.30–11.00 **Mellanmål & mingel** – hälsosamma mellanmål och kostsnack med hälsopedagog Andreas.

10.30–11.30 **Språkfika – spanska för alla!** Anmälan: 018-727 76 26.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan.

13.30–14.15 Sittande balansträning med sjukgymnast i aulan.

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (Drop in).

Måndag 16 februari

09.00–12.00 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 **Vi visar Vinter-OS på TV.** Välkommen att slå dig ner, ta en kopp kaffe och umgås.

Tisdag 17 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Stationsträning i aulan.

10.30–11.15 Linedance i aulan.

13.00–15.00 **Vi visar Vinter-OS på TV.** Välkommen att slå dig ner, ta en kopp kaffe och umgås.

13.30 **Vi uppmärksammar Fattisdagen med semmelfika.** Kostnad för kaffe/te och liten semla: 20 kronor. Välkommen!

Onsdag 18 februari

09.30–10.15 Tabata i aulan.

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan.

13.00–15.00 **Vi visar Vinter-OS på TV.** Välkommen att slå dig ner, ta en kopp kaffe och umgås.

Torsdag 19 februari

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 **Vi visar Vinter-OS på TV.** Välkommen att slå dig ner, ta en kopp kaffe och umgås.

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 20 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Stationsträning i aulan.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan.

10.30–11.30 **Språkfika – spanska för alla!** Anmälan: 018-727 76 26.

13.30–14.15 Sittande balansträning med sjukgymnast i aulan.

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (drop-in).

Måndag 23 februari

09.00–12.00 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.

13.00–14.00 **Bokklubb i träffpunktens lokal.** Anmälan: 018-727 64 14.

Tisdag 24 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.15 Stationsträning i aulan.

10.30–11.15 Linedance i aulan.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

Onsdag 25 februari

09.30–10.15 Tabata i aulan.

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan.

13.00–14.30 **Musikquiz i träffpunktens lokal.** Testa dina musikkunskaper, lyssna på välkända låtar och umgås tillsammans.

Torsdag 26 februari

13.00–13.45 Mindfulness i träffpunktens lokal

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

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 27 februari

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

10.30–11.30 **Språkfika – spanska för alla!** Anmälan: 018-727 76 26.

13.30–14.15 Sittande balansträning med sjukgymnast.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan.

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://vardochomsorg.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.uppsala.se