



Träffpunkt Luthagens månadsblad

## Januari 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.**

**Onsdag 1 januari – Stängt**

**Torsdag 2 januari – Stängt**

**Fredag 3 januari**

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

**Måndag 6 januari – Stängt**

**Tisdag 7 januari**

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

**Onsdag 8 januari**

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

12.00–12.45 **Sitt- och fotgympa** i aulan

**Torsdag 9 januari – Stängt**

**Fredag 10 januari**

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

12.00–12.45 **Mindfulness** i aulan

**Måndag 13 januari**

**10.00–15.00 Invigning av Träffpunkt Luthagen!**

Kom och se våra nya lokaler och träffa våra engagerade aktivitetshandledare. Vi bjuder på fika!

**Tisdag 14 januari**

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

**Onsdag 15 januari**

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

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

**Torsdag 16 januari**

13.00–14.00 **Qigong**

14.00–15.00 **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!

**Fredag 17 januari**

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

12.00–12.45 **Mindfulness** i aulan

**Fredag 17 januari (forts.)**

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

**Måndag 20 januari**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa**. Social samvaro efter gympan.

**Tisdag 21 januari**

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

**Onsdag 22 januari**

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

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

**Torsdag 23 januari**

13.00–14.00 **Qigong**

14.00–15.00 **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!

**Fredag 24 januari**

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

12.00–12.45 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.15 **Balansgympa för män**

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

**Måndag 27 januari**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa**. Social samvaro efter gympan.

**Tisdag 28 januari**

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

**Onsdag 29 januari**

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

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

**Torsdag 30 januari**

13.00–14.00 **Qigong**

14.00–15.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

## **Fredag 31 januari**

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

12.00–12.45 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.15 **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](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

## **Träffpunkt Luthagen**

Dalgatan 3

E-post: [traffpunktluthagen@uppsala.se](mailto:traffpunktluthagen@uppsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)