



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Juli 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: 13.00–15.00

Onsdag: 13.00–15.00

Torsdag: 13.00–15.00

Fredag: 10.30–12.00

Avvikelser kan förekomma under sommaren, se programmet för detaljer. Du kan nå oss på telefon onsdag–fredag 9.00–15.00.

Onsdag 2 juli

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 juli

Träffpunkten har stängt.

Fredag 4 juli

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.30–15.30 Utflykt till Botaniska trädgården. Anmäl dig på telefonnummer: [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Måndag 7 juli

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

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

Onsdag 9 juli

09.30–10.25 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande.

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 Musikfrågesport ”Det var bättre förr!”. Välkommen in till Träffpunkten för att lista ut svaren på kluriga frågor eller bara lyssna på musik och ta en fika.

Torsdag 10 juli

13.00 Promenad i närområdet. Tempo och sträcka anpassas efter förmåga. Samling på träffpunkten. Vid regn ställer vi in promenaden.

14.00–15.00 Välkommen in för en stunds gemenskap eller läsa en tidning.

Fredag 11 juli

09.30–10.20 Stationsträning med redskap.

10.30–12.00 Välkommen in för en stunds gemenskap eller läsa en tidning.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.30–15.30 **Utflykt till Stadsträdgården**, vi ses vid Pumphuset. Anmäl dig på telefonnummer: [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Måndag 14 juli

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

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

Onsdag 16 juli

09.30–10.25 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande.

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 **Filmvisning: Guernseys litteratur- och potatisskalspajs-sällskap.** Romantiskt drama som utspelas i London år 1946.

Succéförfattaren Juliet får ett brev från en medlem i en mystisk bokklubb på den tidigare naziöckuperade ön Guernsey. Nyfiken bestämmer hon sig för att hälsa på litteratursällskapet. Allteftersom krigstidens hemligheter uppenbaras blir Juliet alltmer fäst vid ön, bokklubben och Dawsey, som skrivit brevet, vilket kommer förändra hennes liv för alltid. Speltid: ca 2h. Fika finns till försäljning på Träffpunkten.

Torsdag 17 juli

13.00 Promenad i närområdet i lugn takt. Vid regn ställer vi in promenaden.

14.00–15.00 Ny på träffpunkten? Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Fredag 18 juli

09.30–10.20 Stationsträning utomhus vid väder. Samling på träffpunkten så går vi gemensamt till spårvägsparken. Vid regn håller vi till i aulan.

10.30–12.00 Välkommen in för en stunds gemenskap eller läsa en tidning.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.00–15.00 Välkommen att spela bordtennis i aulan. Racket och bollar finns att låna.

Måndag 21 juli

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

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

Onsdag 23 juli

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

14.00 **Underhållning:** Sommarmusik med Johan Dahl och fika på innergården. Vid dåligt väder flyttar vi in på träffpunkten.

Torsdag 24 juli

13.00–13.45 Qigong – mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro.

14.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Fredag 25 juli

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.30–15.30 **Utflykt till Botaniska trädgården.** Anmäl dig på telefonnummer: [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Måndag 28 juli

10.30–11.30 Core

11.35–12.15 Flex

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

Onsdag 30 juli

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–14.45 **Handarbetscafé** – ta med ditt eget handarbete.

Torsdag 31 juli

13.00–13.45 Qigong – mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro.

14.00–15.00 Ny på träffpunkten? Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Kommande aktivitet:**Måndag 25 augusti**

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar

Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton**

klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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 **facebooksida**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Luthagen

Dalgatan 3

E-post: traffpunktluthagen@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se