



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Juni 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

Du kan nå oss på telefon onsdag och fredag 9.00–15.00,
torsdag 13.00–15.00.

Måndag 2 juni

10.30–11.30 Core **inställd**

11.35–12.05 Flex **inställd**

Tisdag 3 juni

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 4 juni

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

13.00–15.30 Akvarellkurs i Träffpunktens lokal.

Torsdag 5 juni

12.30–13.15 Qigong – mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro. **OBS Tiden!**

14.00–15.30 En resa med Spårvagnarna förr i tiden – föredrag

Roffe Heljefors och Erik Lindblad tar er med på en spårvagnsresa från året 1905 till 1953 genom Uppsalas alla gator och väderstreck! De kommer berätta hur det startade en gång på Gillet, vilka linjer som fanns och hur linjerna växte med tiden. Vi får hoppa av på Munkgatan från linje 4 för att i stället hoppa på Granebergslinjen, som stod färdig 1928. Vi följer med och ser på resan söderut: Grindstugan, regementet I8 -senare S1, Ulleråker, Ultuna, Sunnersta ända fram till Graneberg och dess omgivning. Sen åker vi tillbaka till Dalgatan – nuvarande Träffpunkt Luthagen och Ramund Seniorbostäder! – där verkstaden och kontor fanns. Kort och gott, en spännande resa med många fotografier från en stad vi minns! Välkomna!

Fredag 6 juni

Träffpunkten stängd för helgdag.

Måndag 9 juni

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.

13.00–15.00 Språkfika – spanska för alla!

Vill du prova på enkla fraser av spanska eller fräscha upp tidigare kunskaper över en fika? Välkommen att anmäla dig per telefon

018-727 64 14 eller e-post: traffpunktluhagen@uppsala.se.

Tisdag 10 juni

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 11 juni

Träffpunkten stängd på grund av utbildning.

Torsdag 12 juni

12.00–12.45 Qigong - mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro. **OBS! TIDEN!**

Fredag 13 juni

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 16 juni

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.

13.00–15.00 Språkfika – spanska för alla!

Vill du prova på enkla fraser av spanska eller fräscha upp tidigare kunskaper över en fika? Välkommen att anmäla dig per telefon

018-727 64 14 eller e-post: traffpunktluhagen@uppsala.se. Träffpunkten har fika till försäljning.

Tisdag 17 juni

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

Onsdag 18 juni

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.

Torsdag 19 juni

Träffpunkten har stängt.

Fredag 20 juni

Träffpunkten stängd på grund av helgdag.

Måndag 23 juni

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.

Måndag 23 juni (forts.)

13.00–15.00 Språkfika – spanska för alla!

Vill du prova på enkla fraser av spanska eller fräscha upp tidigare kunskaper över en fika? Välkommen att anmäla dig per telefon **018-727 64 14** eller e-post: traffpunktluhagen@uppsala.se. Träffpunkten har fika till försäljning.

Tisdag 24 juni

10.30–11.15 **Linedance** i aulan. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. OBS! Terminsavslutning.

Onsdag 25 juni

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 fotgymna i aulan

13.00–14.45 **Filmvisning: LYRRO: Ut & invandrarna.** Borta bra men hemma bäst? Nej, det stämmer nog inte riktigt – och har nog aldrig gjort. Lyrro är en sketchartad film som handlar om att människan alltid har varit på väg. Ibland flyende från något men ofta också sökande efter något annat. Kanske är det bättre någon annanstans och kanske blir vi också bättre människor om vi får möjligheten att leva på en plats längre bort? En komedifilm av Peter Dalle med Lorry-gänget. Speltid: 1h 28 min

Torsdag 26 juni

13.00–13.30 Promenad i närområdet i lugn takt. Vid regn ställer vi in promenaden.

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

Fredag 27 juni

09.30–10.20 Stationsträning med redskap

10.30–12.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

13.00–15.00 **Utflykt till Bror Hjorths hus. Fri entré.** Guidad visning av pågående utställning börjar kl.13.00 inne på museet. Caféhörna finns för den som vill fika och betalas kontant, kort eller med swish.

Anmäl dig på telefonnummer: **018-727 76 26**, alternativt e-post:

traffpunktluhagen@uppsala.se.

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