



Träffpunkt Luthagens månadsblad

## Maj 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:** 13.45–14.45

**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.

## Torsdag 1 maj

Träffpunkten stängd på grund av helgdag.

## Fredag 2 maj

09.30–10.30 Träning för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmällda deltagare.**

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

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till i Stenhagenbiblioteket.

## Måndag 5 maj

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.45 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

## Tisdag 6 maj

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

## Onsdag 7 maj

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmällda deltagare.**

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 föranmälan!**

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

## Torsdag 8 maj

13.00–14.30 **Föreläsning på temat ”Riskfaktorer för demens”**

– en översiktlig genomgång av de påverkbara riskfaktorer för demens som presenteras i den senaste forskningen av Lancetkommissionen 2024.

Vi fördjupar oss i bland annat kopplingen mellan munhälsa och vanliga folksjukdomar samt får tips i hur vi hanterar vardagen från syn- och hörselinstruktör Linda Almström.

## **”Munhälsa kopplat till kroppens olika funktioner med fokus på hjärnan och olika folksjukdomar”**

Föreläsare: Gülperi Saritas, kontaktperson för tandvårdsstöd och Annelie Mattsson, tandhygienist och Samordnare KÄT (Kunskapskapscentrum för äldretandvård).

## **”Hörselnedsättning-Tips i vardagen. Var vänder jag mig för att få hjälp?”**

Föreläsare: Linda Almström Syn och hörselinstruktör, Anhörigcentrum.

### **Fredag 9 maj**

09.30–10.30 Träning för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

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

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.00–15.15 **Filmvisning: Stekta gröna tomater** – en Oscarsnominerad amerikansk dramakomedifilm (1991) baserad på [Fannie Flaggs](#) roman med samma namn från 1987. Evelyn har hamnat i en medelålderskris med ett äktenskap på tomgång. Men när hon en dag besöker släktingar på ett ålderdomshem träffar hon av en händelse den livliga damen Ninny. Hennes berättelse om Idgie Threadgoode och Ruth, två starka kvinnor i 1920-talets Alabama, inspirerar Evelyn att ta tag i sig själv men lämnar också många frågetecken. Vilken är Ninnys relation till kvinnorna i berättelsen? Och vad hände egentligen den där ödesdigra natten vid Whistle Stop Café? Speltid 2 timmar 5 min.

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till i Stenhagenbiblioteket.

### **Måndag 12 maj**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.45 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

### **Tisdag 13 maj**

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

### **Onsdag 14 maj**

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

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 föranmälan!**

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

### **Torsdag 15 maj**

13.00–14.00 Qigong - mjuka rörelser för hela kroppen. Övningarna utförs stående med mycket fokus på andning och närvaro.

### **Torsdag 15 maj (forts.)**

14.00–15.30 **Visstuga med Örontröst.** Örontröst är en liten grupp glada amatörer, som sjungit folkliga visor tillsammans i 40 år. Vi sjunger kärleksvisor, barnvisor, nidvisor och om livet i allmänhet. På visstugor lär vi nya och gamla visor av varandra, men det är helt okej att bara komma och lyssna. Vi har kanske både text och melodi till någon visa, som din mormor sjöng för dig. Ursprunget till visstugor kommer från tiden då kvinnorna i byn träffades i bagarstugorna för att baka. Varmt välkommen!

### **Fredag 16 maj**

09.30–10.30 Träning för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

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

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till i Stenhagenbiblioteket.

### **Måndag 19 maj**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.45 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

### **Tisdag 20 maj**

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

### **Onsdag 21 maj**

09.30–10.30 Träningsgrupp för deltagare i HjärnGreppet. **Endast föranmälda deltagare.**

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 föranmälan!**

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

### **Torsdag 22 maj**

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna. Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetssytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, **vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!** Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

### **Fredag 23 maj**

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

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till i Stenhagenbiblioteket.

13.30–15.00 **Filmvisning: Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann** – Allan Karlsson hamnar efter ett långt händelserikt liv på ålderdomshem där man förbereder firandet av hans hundraårsdag. Men Allan som inte är intresserad av något firande smiter istället ut genom fönstret och hamnar mitt i ett äventyr där ett kriminellt gäng, en väska full av pengar, en elefant och en inkompetent polis är inblandade. För de flesta hade nog detta förmodligen varit livets största äventyr, men för Allan som har en minst sagt explosiv bakgrund och spelat en nyckelroll i några av historiens viktigaste händelser är det ungefär som vanligt. För Allan är det helt enkelt så att ”det är som det är” och bara han får en sup då och då så får det ”bli som det blir”! Speltid 1h 49 min.

### **Måndag 26 maj**

09.00–11.00 **Zenba och mingel på Summer Zone** tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som t.ex. cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan.

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.45 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

### **Tisdag 27 maj**

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

### **Onsdag 28 maj**

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 föranmälan!**

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

### **Torsdag 29 maj**

Träffpunkten stängd på grund av helgdag.

### **Fredag 30 maj**

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

13.00–13.45 Balansgympa för män

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagen. Vi håller till 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 **facebookside**:  
[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](https://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Luthagen**

Dalgatan 3

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

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

# Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

**Torsdag 22 maj, 09.30-14.00**

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

| STARTTID                                                                | SLUTTID      | ÖVRIG INFO |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| <b>09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min</b> |              |            |
| <b>09.50</b> Rörelseglädje*                                             | <b>10.30</b> |            |
| Utegympa                                                                | <b>12.00</b> | Drop-in    |
| Zenba                                                                   | <b>10.20</b> |            |
| <b>10.00</b> Sittyoga                                                   | <b>10.30</b> |            |
| Pingis                                                                  | <b>12.00</b> | Drop-in    |
| Akvarellmålning                                                         | <b>12.30</b> | Drop-in    |
| <b>10.20</b> Balanstester                                               | <b>10.50</b> | Drop-in    |
| <b>10.30</b> Volleyboll                                                 | <b>11.00</b> |            |
| Stågympa                                                                | <b>11.00</b> |            |
| Boccia**                                                                | <b>12.30</b> | Drop-in    |
| <b>11.00</b> Gå-innebandy                                               | <b>11.40</b> |            |
| Qi-gong                                                                 | <b>11.30</b> |            |
| Föreläsning - Bedrägerier***                                            | <b>11.20</b> |            |
| <b>11.30</b> Linedance                                                  | <b>12.00</b> |            |
| Sittgympa                                                               | <b>12.00</b> |            |
| <b>11.50</b> Rörelseglädje*                                             | <b>12.30</b> |            |
| <b>12.00</b> Badminton                                                  | <b>12.30</b> |            |
| <b>12.10</b> Balanstester                                               | <b>12.40</b> | Drop-in    |
| <b>12.50 Avslutning på scenen</b>                                       | <b>13.00</b> |            |
| <b>13.00 Musikunderhållning</b>                                         | <b>13.45</b> |            |
| <b>NEW GENERATION</b>                                                   |              |            |

## Träffpunkter 65+



**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter  
som är på plats under dagen.**

|                            |                                                       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|
| Anhörigcentrum             | Röda korset<br>"Cykling utan ålder"                   |
| Bibliotek Uppsala          | Stadsarkivet                                          |
| Funk-IT                    | Upplandsstiftelsen                                    |
| Jobbspår - fikaförsäljning | Uppsala Handikappidrott**                             |
| Konsument Uppsala***       | Projekt "65-five-a-side",<br>Mälarhöjdens IK Fotboll* |
| Måltidsservice             | Äldreombudsmannen                                     |

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

**Information om nödvändigheter:**

**Toaletter:** JA

**Tillgång till vatten:** JA

**Tillgänglighetsanpassat:** JA (dock ej hörslinga)

**Tillgång till skugga/regnskydd:** Flera tält finns utplacerade på området

**Tillgång till mat:** Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

**VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!**

**Eventansvarig**

Karin  
Telefon: 018-727 03 75

**Eventansvarig**

Johanna  
Telefon: 018-727 76 44

# Träffpunkter 65+