



Träffpunkt Luthagens månadsblad

## Mars 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:** 13.45–14.30

**Onsdag:** 13.00–15.00

**Torsdag:** 13.00–15.00

**Fredag:** 10.30–12.00

## Med reservation för ändring i programmet.

### Måndag 3 mars

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.30 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Kaffe finns till försäljning.

### Tisdag 4 mars

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

### Onsdag 5 mars

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.

Kaffe finns till försäljning.

### Torsdag 6 mars

13.00–14.30 **Föreläsning: ”Hjärngymnastik och kognitiv träning”** med Åke Pålshammar, Neuropsykolog och universitetslektor vid Uppsala universitet. Hjärnan behöver både stimulans och träning. Föreläsningen ger grundkunskaper om hjärnan och hur den fungerar, framför allt kognitiv/ tankemässigt. Åke tipsar om hur man kan hålla igång olika minnessystem samt ger en förståelse för de skador som kan uppstå och möjligheter till reparation. **Begränsat antal platser, 90 st. Först till kvarn.**

### Fredag 7 mars

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

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

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 rum **spektaklet** i Stenhagenbiblioteket.

### **Måndag 10 mars**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.30 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Kaffe finns till försäljning.

### **Tisdag 11 mars**

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

### **Onsdag 12 mars**

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.

Kaffe finns till försäljning.

### **Torsdag 13 mars**

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

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

Kaffe finns till försäljning.

14.00–15.00 Ny på Träffpunkten? Välkommen in till oss så berättar vi mer om våra olika aktiviteter och visar dig runt i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

14.00–15.30 Kom och lyssna på Nils Gräns som berättar om kända Uppsala profiler. Paus i mitten med möjlighet att köpa fika på Träffpunkten.

### **Fredag 14 mars**

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

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

Kaffe finns till försäljning.

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 rum **spektaklet** i

Stenhagenbiblioteket.

### **Måndag 17 mars**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.30 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap.

Kaffe finns till försäljning.

### **Tisdag 18 mars**

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

### **Onsdag 19 mars**

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. Kaffe finns till försäljning.

### **Torsdag 20 mars**

13.00–14.00 **Föreläsning: ”Hälsosam kost som främjar hjärnhälsa och förebygger kognitiv försämring”** med Linnéa Johansson och Agneta Liljegren, studerande på dietistprogrammet Uppsala universitet.

Studier visar att det finns kost som kan bidra till att förebygga den kognitiva svikt som kan drabba äldre. Syftet med kosten är att optimera näringsintaget för att stödja hjärnans funktioner och den allmänna hälsan. Hur ser då kostråden ut och hur gör man för att äta näringsrikt?

**Begränsat antal platser, 50 st. Anmälan via epost:**

[traffpunktluthagen@uppsala.se](mailto:traffpunktluthagen@uppsala.se).

### **Fredag 21 mars**

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

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

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 rum **spektaklet** i Stenhagenbiblioteket.

### **Måndag 24 mars**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.30 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap. Kaffe finns till försäljning.

### **Tisdag 25 mars**

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

### **Onsdag 26 mars**

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

### **Onsdag 26 mars (forts.)**

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! (sista tillfället, ny kursstart 2 april)**

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

### **Torsdag 27 mars**

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

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

14.00–15.00 Ny på Träffpunkten? Välkommen in till oss så berättar vi mer om våra olika aktiviteter och visar dig runt i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

### **Fredag 28 mars**

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

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

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 rum **spektaklet** i Stenhagenbiblioteket.

### **Måndag 31 mars**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

13.00–13.45 Sittgympa i Träffpunktens lokal

13.45–14.30 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap. Kaffe finns till försäljning.

### **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)