



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Mars 2026

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.

Träffpunkt Luthagen tel. [018-727 64 14](tel:018-7276414) och [018-727 76 26](tel:018-7277626) (sjukgymnast).

E-post: traffpunktluthagen@uppsala.se

Träffpunkt Luthagen

Våra öppettider för träffpunktslokalen

Måndag: 09.00–15.00. Lunchstängt 12.12–12.45

Tisdag: 09.00–15.00. Lunchstängt 12.12–12.45

Onsdag: 13.00–15.00

Torsdag: 13.00–15.00

Fredag: 09.00–12.00

Se tider för våra aktiviteter nedan.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 3 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Onsdag 4 mars

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

13.30–15.00 Gemenskap och kaffe

Torsdag 5 mars

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

13.00–15.00 **Kreativ systund** – Ta med det du vill sy, laga eller arbeta med – till exempel kläder som behöver lagas eller ett eget sömnadsprojekt. Här får du möjlighet att arbeta i din egen takt, be om hjälp om du behöver och dela med dig av tips och erfarenheter till andra. Vi träffas i Träffpunktens lokal och skapar tillsammans i en lugn, trygg och trivsamt miljö där vi hjälps åt och inspirerar varandra, Välkommen!

14.30–15.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till träffpunkt Luthagen. Träffa personalen, få information om verksamheten och våra aktiviteter samt följ med på en rundtur i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 6 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

10.30–11.30 **Språkfika** – spanska för alla! (Anmälan [018-727 76 26](tel:018-7277626))

13.30–14.15 Sittande balansträning med sjukgymnast i aulan

Fredag 6 mars (forts.)

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (Drop-in)

Måndag 9 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.00–14.00 **Bokklubb** i träffpunktens lokal – anmälan [0018-727 64 14](tel:018-7276414).

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 10 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.30–14.30 **52 år på ICA!** Olle visar historia och bilder från de 52 åren som gått – vad som hänt, hur det sett ut och hur verksamheten utvecklats genom tiden. Fika finns att köpa. Välkomna!

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Onsdag 11 mars

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

13.30–15.00 **Hjärngympa** i träffpunktens lokal – fika finns att köpa.

Torsdag 12 mars

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–13.45 Mindfulness i träffpunktens lokal

13.45–15.00 Gemenskap och kaffe

14.30–15.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till träffpunkt Luthagen. Träffa personalen, få information om verksamheten och våra aktiviteter samt följ med på en rundtur i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 13 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.20 Stationsträning i aulan

10.30–11.30 **Språkfika** – spanska för alla! (Anmälan [018-727 76 26](tel:018-7277626))

10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan

13.30–14.15 Sittande balansträning med sjukgymnast i aulan

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (Drop-in)

Måndag 16 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 17 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Stationsträning i aulan
10.30–11.15 Linedance i aulan
13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.
13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Onsdag 18 mars

09.30–10.15 Tabata i aulan
10.30–11.00 **Mellanmål och mingel** – hälsosamma mellanmål och kostsnack med hälsopedagog Andreas.
10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan
13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Torsdag 19 mars

13.00–15.00 Pingis i aulan
13.00–15.00 Gemenskap och kaffe
13.00–15.00 **Kreativ systund** – Ta med det du vill sy, laga eller arbeta med – till exempel kläder som behöver lagas eller ett eget sömnadsprojekt. Här får du möjlighet att arbeta i din egen takt, be om hjälp om du behöver och dela med dig av tips och erfarenheter till andra.
Vi träffas i Träffpunktens lokal och skapar tillsammans i en lugn, trygg och trivsamt miljö där vi hjälps åt och inspirerar varandra, Välkommen!
14.30–15.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till träffpunkt Luthagen. Träffa personalen, få information om verksamheten och våra aktiviteter samt följ med på en rundtur i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 20 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Stationsträning i aulan
10.30–11.30 Core med pilatesbollar i aulan
10.30–11.30 **Språkfika** – spanska för alla! (Anmälan [018-727 76 26](tel:018-7277626))
13.30–14.15 Sittande balansträning med sjukgymnast i aulan
13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (Drop-in)

Måndag 23 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
11.35–12.05 Flex i aulan
13.00–14.00 **Bokklubb** i träffpunktens lokal – anmälan [018-727 64 14](tel:018-7276414).
13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 24 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Stationsträning i aulan
10.30–11.15 Linedance i aulan
13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

Tisdag 24 mars (forts.)

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Onsdag 25 mars

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

12.00–13.00 **Gemensam lunch på restaurang Seniorens**. Lunch 105 kr.

(Anmälan senast 18/3 till [018-727 64 14](tel:018-7276414)). Adress: Kungsängsgatan 25, 753 22 Uppsala. Du kan ta buss nummer 9 från Dalgatan.

Torsdag 26 mars

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

14.30–15.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till träffpunkt Luthagen. Träffa personalen, få information om verksamheten och våra aktiviteter samt följ med på en rundtur i lokalerna. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 27 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

10.30–11.30 **Språkfika** – spanska för alla! (Anmälan [018-727 64 14](tel:018-7276414))

13.30–14.15 Sittande balansträning med sjukgymnast i aulan

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (Drop-in)

Måndag 30 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

14.00–15.00 Välkomna till en härlig underhållning med **Johan Dahl** i träffpunktens lokal som bjuder på en nostalgisk resa fylld av vackra klassiker, fina minnen och härliga vårkänslor.

Tisdag 31 mars

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?

Ring sjukgymnast på telefon [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Önskar du råd kring goda matvanor?

Kontakta Hälso pedagog, [018-727 64 14](tel:018-7276414).

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Luthagens startsida](#) under ”Aktuellt” samt ”Inställd aktivitet”.
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-luthagen/>

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@upsala.se
traffpunktsenior.upsala.se