



Träffpunkt Luthagens månadsblad

November 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:

Vi har öppet helgfria vardagar utom tisdagar. Du kan nå oss på telefon helgfri vardag 09.00–15.00.

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

Träffpunkt Luthagen

Våra öppettider:**Måndag:** 13.00–15.00**Onsdag:** 12.30–15.30**Torsdag:** 14.00–15.30**Fredag:** 09.00–12.00**Lunchstängt:** 12.15–12.45

Med reservation för ändring i programmet. Gå in på vår webbplats för att se aktuell information och eventuellt inställda aktiviteter.

Måndag 3 november

10.30–11.30 **Core i aulan.** Core är träning för kroppens kärna, mage, rygg och höfter som ger balans och stabilitet.

11.35–12.05 **Flex i aulan.** Dynamisk stretching med pinne för bättre rörlighet och hållning.

13.00–15.00 **Gemenskap.** Kom och spela schack, backgammon och drick kaffe.

Tisdag 4 november

10.30–11.15 **Linedance i aulan.**

13.00–15.30 **Våga måla – Akvarellkurs.** Anmälan 018-727 65 31.

Onsdag 5 november

09.30–10.25 **Tabata i aulan.** Högintensiv intervallträning för kondition och styrka. Inställd.

10.30–11.30 **Core med fria vikter i aulan.** Träning för kroppens kärna och stabilitet.

12.30–13.30 **Pingis i aulan – Ta med en kompis.**

13.30–15.00 Gemenskap och fika.

Torsdag 6 november

Träffpunkten stängd.

Fredag 7 november

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.20 **Stationsträning i aulan.**

10.30–11.30 **Språkfika – spanska för alla!** Anmäl 018-727 76 26.

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar i aulan.** Träning för mage, rygg och höfter med fokus på balans och stabilitet.

13.30–14.15 **Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (drop-in).**

13.30–14.15 **Sittande balansträning i aulan med sjukgymnast.**

Måndag 10 november

11.00–12.00 **Core i aulan.**

13.00–15.00 **Gemenskap.** Kom och spela schack, backgammon och drick kaffe.

Tisdag 11 november

10.30–11.15 **Linedance.**

13.00–15.30 **Våga måla – Akvarellkurs.** Anmälan 018-727 65 31.

Onsdag 12 november

12.15–14.00 **Mat från andra kulturer** – prova på persisk mat i träffpunktens lokal, pris 80 kr. Anmälan i förväg är bindande, viktigt att meddela om du inte kan komma så att platsen kan ges till någon annan.

Sista anmälningssdag är onsdag 5 november. Anmälan till Shahin

sjukgymnast 018 -727 76 26

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe.

Torsdag 13 november

13.00–13.45 **Mindfulness i aulan.**

14.30–15.00 **Är Träffpunkt 65+ något nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Luthagen där du får träffa oss som arbetar här, höra mer om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 14 november

09.00–12.00 **Gemenskap och kaffe.**

09.30–10.20 **Stationsträning i aulan.**

10.30–11.30 **Språkfika – Spanska för alla!** Anmäl 018-727 76 26. 10.30–

11.30 **Core med Pilatesbollar i aulan.**

13.30–14.15 **Sittgympa på Stenhagenbiblioteket.**

13.30–14.15 **Sittande balansträning i aulan med sjukgymnast.**

Måndag 17 november

10.30–11.30 **Core i aulan.**

11.35–12.05 **Flex i aulan.**

13.00–15.00 Gemenskap och fika.

Tisdag 18 november

10.30–11.15 **Linedance.**

13.00–15.30 **Våga måla – Akvarellkurs.** Anmäl 018-727 65 31.

Onsdag 19 november

09.30–10.25 **Tabata i aulan.**

10.30–11.30 **Core med fria vikter.**

12.30–13.30 **Pingis i aulan – Ta med en kompis.**

14.00–15.00 **Hjärngympa i träffpunktens lokal.**

Torsdag 20 november

13.00–13.45 **Mindfulness i aulan.**

14.30–15.00 **Är Träffpunkt 65+ något nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Luthagen där du får träffa oss som arbetar här, höra mer om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 21 november

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.20 **Stationsträning i aulan.**

10.30–11.30 **Språkfika – Spanska för alla!** Anmäl 018-727 76 26.

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar i aulan.**

13.30–14.15 **Sittgympa på Stenhagenbiblioteket.**

13.30–14.15 **Sittande balansträning i aulan med sjukgymnast.**

Måndag 24 november

10.30–11.30 **Core i aulan.**

11.35–12.05 **Flex i aulan.**

13.00–15.00 Gemenskap och fika.

Tisdag 25 november

10.30–11.15 **Linedance.**

13.00–15.30 **Våga måla – Akvarellkurs.** Anmäl 018-727 65 31.

Onsdag 26 november

09.30–10.25 **Tabata i aulan.**

10.30–11.30 **Core med fria vikter.**

13.30–15.30 **Träffpunkten flyttar ut** (*Träffpunkt Luthagens lokaler stängda.*) **Musikfest på Träffpunkt Karl Johan:** Grabbarna från Eken bjuder på en energifylld och sprudlande musikupplevelse (13.30-14.30). Sång och musik från fiol, dragspel och bas. Irländskt och svensk folkmusik blandas med visor från Olle Adolphson, Bellman, Cornelis Vreeswijk och Taube. Vi bjuder på kaffe och sötsak. Varmt välkommen!

Torsdag 27 november

13.00–13.45 **Mindfulness i aulan.**

14.30–15.00 **Är Träffpunkt 65+ något nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Luthagen där du får träffa oss som arbetar här, höra mer om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe.

Fredag 28 november

09.00–09.25 Gemenskap och kaffe.

09.30–10.20 **Stationsträning i aulan.**

10.30–11.30 **Språkfika – Spanska för alla!** Anmäl 018-727 76 26.

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar i aulan.**

13.30–14.15 **Sittgympa på Stenhagenbiblioteket.**

13.30–14.15 **Sittande Balansträning i aulan med sjukgymnast.**

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 **facebookside**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Luthagen

Dalgatan 3

E-post: traffpunktluthagen@upsala.se

traffpunktsenior.upsala.se