



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Oktober 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 9.00–15.00.

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:** 13.00–15.00**Torsdag:** 13.00–15.00**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.

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap.

På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival
Hoppas vi ses där!

Torsdag 2 oktober

13.00–13.45 **Mindfulness** i aulan med instruktör

14.30–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Fredag 3 oktober

09.00–12.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon, dricka kaffe.

09.30–10.20 **Stationsträning** i aulan

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

13.30–14.15 **Sittgympa på stenhagenbiblioteket**, drop in i mån av plats.

13.30–14.15 **Balansgympa för män i aulan**, kom och utmana och träna balansen med olika redskap med sjukgymnast.

Måndag 6 oktober

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. Träningen fokuserar på dynamisk stretching med pinne och hjälper dig att förbättra rörlighet och hållning.

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon, dricka kaffe.

13.30–14.30 **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 till sjukgymnast [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Tisdag 7 oktober

10.30–11.15 Linedance

13.00–15.30 **Våga måla**, kom och prova på vår akvarellkurs. Anmälan till Elisabeth på [018-727 65 31](tel:018-7276531).

Onsdag 8 oktober

09.30–10.25 **Tabata** i aulan. Tabata är en typ av högintensiv träning där man tränar kondition och styrka i intervaller.

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

12.00–13.00 **Lunch på GinnDee Sushi Wok, Adress:** Skolgatan 39, 753 11 Uppsala. Pris 115 kr. Anmäl dig i förväg per telefon [018-727 76 26](tel:018-7277626).

13.30–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon, dricka kaffe.

Torsdag 9 oktober

13.00–13.45 **Mindfulness** i aulan med instruktör

14.30–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter, vi bjuder på kaffe.

Fredag 10 oktober

09.00–12.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon, dricka kaffe.

09.30–10.20 **Stationsträning** i aulan

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

13.30–14.15 **Sittgympa på stenhagenbiblioteket**, drop in i mån av plats.

13.30–14.15 **Balansgympa för män i aulan**, kom och utmana och träna balansen med olika redskap med sjukgymnast.

Måndag 13 oktober

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

11.35–12.05 **Flex** i aulan. Träningen fokuserar på dynamisk stretching med pinne och hjälper dig att förbättra rörlighet och hållning.

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon, dricka kaffe.

Tisdag 14 oktober

10.30–11.15 Linedance. **INSTÄLLT**

13.00–15.30 **Våga måla**, kom och prova på vår akvarellkurs. Anmälan till Elisabeth på [018-727 65 31](tel:018-7276531).

Onsdag 15 oktober

09.30–10.25 **Tabata** i aulan. Tabata är en typ av högintensiv träning där man tränar kondition och styrka i intervaller.

10.30–11.30 **Core med fria vikter** i aulan. Träna mage och rygg med effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och balans.

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

Onsdag 15 oktober (forts.)

14.00–14.45 **Hjärngympa i träffpunktens lokal**, Hjärngympa är roliga övningar för hjärnan som tränar.

Torsdag 16 oktober

13.00–13.45 **Mindfulness** i aulan med instruktör.

14.30–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter, vi bjuder på kaffe.

Fredag 17 oktober

09.00–12.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon, dricka kaffe.

09.30–10.20 **Stationsträning** i aulan

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

10.30–11.30 **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 till sjukgymnast [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

13.30–14.15 **Sittgympa på stenhagenbiblioteket**, drop in i mån av plats.

13.00–14.30 **En fiktiv resa!** Vi bjuder in till en resa jorden runt i träffpunktens lokal. Genom berättelser får vi uppleva världen tillsammans, prata, skratta och dela minnen. Ta en paus i vardagen och kom som du är, du är varmt välkommen!

Måndag 20 oktober

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

11.35–12.05 **Flex** i aulan. Träningen fokuserar på dynamisk stretching med pinne och hjälper dig att förbättra rörlighet, hållning och smidighet.

13.30–15.00 **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 till sjukgymnast [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon.

Tisdag 21 oktober

10.30–11.15 Linedance

13.00–15.30 **Våga måla**, kom och prova på vår akvarellkurs. Anmälan till Elisabeth på [018-727 65 31](tel:018-727 65 31).

Onsdag 22 oktober

09.30–10.25 **Tabata** i aulan. Tabata är en typ av högintensiv träning där man tränar kondition och styrka i intervaller.

10.30–11.30 **Core med fria vikter** i aulan. Träna mage och rygg med effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och balans.

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

Onsdag 22 oktober (forts.)

13.30–14.30 **Smartare än hjärnan: Kan vi bli kära i en AI-bot?** Kan AI ge oss evigt liv och hur påverkas våra hjärnor av AI? Det är frågor som psykiatrikern och författaren Anders Hansen vill ta reda på i en tid när vi har utvecklat teknologi som överträffar vår egen intelligens i träffpunktens lokal på storskärms tv.

Torsdag 23 oktober

13.00–13.45 **Mindfulness** i aulan med instruktör

14.30–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Fredag 24 oktober

09.30–10.20 **Stationsträning** i aulan

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar** i aulan. Core är träning för kroppens kärna, mage, rygg för att förbättra balans och stabilitet.

10.30–11.30 **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 till sjukgymnast [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

13.30–14.15 **Sittgympa på stenhagenbiblioteket**, drop in i mån av plats.

13.30–14.15 **Balansgympa för män i aulan**, kom och utmana och träna balansen med olika redskap med sjukgymnast.

Måndag 27 oktober

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. Träningen fokuserar på dynamisk stretching med pinne och hjälper dig att förbättra rörlighet, hållning och smidighet.

13.30–14.30 **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 till sjukgymnast [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap, spela schack, backgammon.

Tisdag 28 oktober

10.30–11.15 Linedance

13.00–15.30 **Våga måla**, kom och prova på vår akvarellkurs. Anmälan till Elisabeth på [018-727 65 31](tel:018-727 65 31).

Onsdag 29 oktober

09.30–10.25 **Tabata** i aulan. Tabata är en typ av högintensiv träning där man tränar kondition och styrka i intervaller.

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

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

14.00–14.45 **Hjärngympa i träffpunktens lokal**, Hjärngympa är roliga övningar för hjärnan som tränar minnet, koncentrationen och skärpan.

Torsdag 30 oktober

13.00–13.45 **Mindfulness** i aulan med instruktör

14.30–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter, vi bjuder på kaffe.

Fredag 31 oktober

09.30–10.20 **Stationsträning** i aulan

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar** i aulan. Core är träning för kroppens kärna, mage, rygg för att förbättra balans och stabilitet.

10.30–11.30 **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 till sjukgymnast [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

13.30–14.15 **Sittgympa på stenhagenbiblioteket**, drop in i mån av plats.

13.30–14.15 **Workshop** med sjukgymnast om hållningsträning, vi provar enkla övningar för en bättre hållning och kroppskontroll.

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

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

Önskar du råd kring goda matvanor?

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

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