



Träffpunkt Luthagens månadsblad

September 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: 13.00–15.00

Onsdag: 13.00–15.00

Torsdag: 13.00–15.00

Fredag: 09.00–12.00

Måndag 1 september

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

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

13.30–14.00 **Sittgympa** i träffpunktens lokal

14.00–15.00 **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 [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

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

Tisdag 2 september

10.30–11.15 Linedance

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

Onsdag 3 september

09.30–10.25 **Start: 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

11.45–12.15 **Sitt- och fotgympa** i aulan

13.30–15.00 Välkommen till träffpunkten för en stunds gemenskap.

Torsdag 4 september

13.00–13.45 **Pingis** i aulan

14.00–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Fredag 5 september

09.30–10.20 **Stationsträning** i aulan

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

11.45–12.30 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.15 **Start: Sittgympa** i Stenhagen, 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 8 september

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.

Måndag 8 september (forts.)

14.00–15.00 **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 [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 9 september

10.30–11.15 Linedance

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

Onsdag 10 september

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.

11.45–12.15 **Sitt- och fotgympa** i aulan

13.30–15.00 **Workshops** i träffpunktens lokal. En workshop om kost och hälsa där vi pratar om hur maten påverkar kroppen och väl måendet. Vi delar tips på näringsrik mat i vardagen och provar praktiska övningar kring måltidsplanering.

Torsdag 11 september

13.00–13.45 **Pingis i aulan**

14.00–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Fredag 12 september

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.

11.45–12.30 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.15 **Start: Sittgympa** i Stenhagen, 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 15 september

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.

13.30–14.00 **Sittgympa** i träffpunktens lokal

14.00–15.00 **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 [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 16 september

10.30–11.15 Linedance

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

Onsdag 17 september

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.

11.45–12.15 **Sitt- och fotgympa** i aulan

13.30–14.15 **Prova på: Hjärngympa**. Hjärngympa är roliga övningar för hjärnan som tränar minnet, koncentrationen och skärpan.

Torsdag 18 september

13.00–13.45 **Pingis i aulan. INSTÄLLT**

13.00–15.00 **Besök av Seniorshop och klädförsäljning, i aulan.**

14.00–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter.

Fredag 19 september

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.

11.45–12.30 **Mindfullnes** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa** i Stenhagen, 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 22 september

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.

13.30–14.00 **Sittgympa** i träffpunktens lokal

14.00–15.00 **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 [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 23 september

10.30–11.15 Linedance

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

Onsdag 24 september

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

Onsdag 24 september (forts.)

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.

11.45–12.15 **Sitt- och fotgympa** i aulan

13.30–15.00 Loppis på träffpunkt Luthagen. Ta gärna med saker hemifrån som du vill sälja, eller kom hit och fynda något du behöver. Alla är välkomna, både säljare och köpare. Välkommen att anmäla dig om du ska sälja per telefon [018-727 76 26](tel:018-7277626) eller kom förbi träffpunkt Luthagen och skriv upp dig på listan.

Torsdag 25 september

13.00–13.45 **Pingis** i aulan

14.00–15.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen in för att träffa personal och bekanta dig med våra lokaler och aktiviteter

Fredag 26 september

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.

11.45–12.30 **Mindfullnes** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa** i Stenhagen, 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 29 september

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.

13.30–14.00 **Sittgympa** i träffpunktens lokal

14.00–15.00 **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 [018-727 76 26](tel:018-7277626).

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

Tisdag 30 september

10.30–11.15 Linedance

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

Kommande aktivitet

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!

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).

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

Träffpunkt Luthagen
Dalgatan 3
E-post: traffpunktluthagen@upsala.se
traffpunktsenior.upsala.se