



Träffpunkt Luthagens månadsblad

April 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 12.15–12.45

Tisdag: 09.00–15.00. Lunchstängt 12.15–12.45

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.

Onsdag 1 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Torsdag 2 april

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 trivsam 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 3 april – Långfredagen

Träffpunkten stängd.

Måndag 6 april – Annandag Påsk

Träffpunkten stängd.

Tisdag 7 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

10.00–12.00 **IT-stöd – Drop-in.** Behöver du hjälp med din mobil, dator eller surfplatta? Välkommen på drop-in! Vi hjälper dig med allt från inställningar och appar till att känna dig trygg i den digitala vardagen.

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 8 april

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 9 april

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

13.00–13.30 **Återhämtning & välmående i träffpunktens lokal.** En lugn stund med fokus på avslappning, andning och att varva ner. Vi gör enkla övningar som hjälper dig att minska stress och må bättre. Välkommen!

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 10 april

Träffpunkten **stängd** på förmiddagen.

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 13 april

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).

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 14 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

10.30–11.15 Linedance i aulan

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

13.30–15.00 **IT-workshop – Mobil, surfplatta eller dator.** Vill du bli tryggare med din mobil, surfplatta eller dator? Vi går igenom grunderna och hur du använder digitala tjänster i vardagen. Vi pratar också om hur du kan undvika bedrägerier och känna dig säkrare digitalt. Ta gärna med din egen enhet. Välkommen!

Onsdag 15 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

13.30–15.00 **Frågesport – klura och kryssa.** Häng med på en rolig frågesport där du får kryssa i dina svar. Vi blandar frågor om allt möjligt – perfekt för en trevlig stund tillsammans!

Torsdag 16 april

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

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Torsdag 16 april (forts.)

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 17 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.20 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 20 april

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 21 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
10.00–12.00 **IT-stöd – Drop-in.** Behöver du hjälp med din mobil, dator eller surfplatta? Välkommen på drop-in! Vi hjälper dig med allt från inställningar och appar till att känna dig trygg i den digitala vardagen.
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 22 april

09.30–10.15 Tabata i aulan
10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan
13.30–15.00 **Hjärngympa i träffpunktens lokal.** Fika finns att köpa!

Torsdag 23 april

13.00–15.00 Pingis i aulan – ta med en kompis.
13.00–13.30 **Återhämtning & välmående i träffpunktens lokal.** En lugn stund med fokus på avslappning, andning och att varva ner. Vi gör enkla övningar som hjälper dig att minska stress och må bättre. Välkommen!
13.30–15.00 Gemenskap och kaffe

Torsdag 23 april (forts.)

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 24 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

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 27 april

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

13.00–13.45 **Gemensam promenad i Luthagen.** Följ med på en trevlig promenad i närområdet. Vi går i lugnt tempo och njuter av frisk luft och gemenskap. Samling vid träffpunkten. Vi avslutar med en gemensam fikastund utomhus – ta gärna med eget fika. Kaffe finns att köpa.

Tisdag 28 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

10.30–11.15 Linedance i aulan

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

13.30–15.00 **IT-workshop – Mobil, surfplatta eller dator.** Vill du bli tryggare med din mobil, surfplatta eller dator? Vi går igenom grunderna och hur du använder digitala tjänster i vardagen. Vi pratar också om hur du kan undvika bedrägerier och känna dig säkrare digitalt.

Ta gärna med din egen enhet. Välkommen!

Onsdag 29 april

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

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 30 april

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!

Torsdag 30 april (forts.)

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.

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” samt ”Inställd aktivitet”.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/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