



Träffpunkt Luthagens månadsblad

## Maj 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](mailto: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.**

#### **Fredag 1 maj – Första maj**

Träffpunkten stängd.

#### **Måndag 4 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe

#### **Tisdag 5 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

10.00–12.00 **IT-stöd** – Drop-in. Behöver du hjälp med mobil, dator eller surfplatta?

13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–14.00 **Handträning i träffpunktens lokal** – vi tränar styrka, rörlighet och smidighet i händer och fingrar genom enkla övningar. Passar alla nivåer. Välkomna!

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe

#### **Onsdag 6 maj**

09.30–10.15 Tabata i aulan

13.30–15.00 Gemenskap och kaffe

11.00–13.00 **Pingis i aulan** (Extrapass)

13.30–15.00 **Workshop om goda matvanor och träning** – få tips och inspiration för en hälsosam vardag med fokus på kost, rörelse och välmående. I träffpunktens lokal.

#### **Torsdag 7 maj**

13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

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!

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 8 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

10.30–11.30 Språkfika – spanska för alla!

13.30–14.15 Sittgympa på stenhagenbiblioteket (Drop in)

### **Måndag 11 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

### **Tisdag 12 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

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!

13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.

### **Onsdag 13 maj**

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Tabata i aulan

11.00–13.00 Pingis i aulan (Extrapass)

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

### **Torsdag 14 maj – Kristi himmelfärdsdag**

Träffpunkten stängd.

### **Fredag 15 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.20 Stationsträning i aulan

13.30–14.15 Sittgympa på stenhagenbiblioteket (Drop in)

### **Måndag 18 maj**

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

### **Tisdag 19 maj**

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe

10.00–12.00 **IT-stöd** – Drop-in

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–14.00 **Handträning i träffpunktens lokal** – vi tränar styrka, rörlighet och smidighet i händer och fingrar genom enkla övningar. Passar alla nivåer. Välkomna!

13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.

### **Onsdag 20 maj**

09.00–15.00 gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Tabata i aulan

11.00–13.00 **Pingis i aulan** (Extrapass)

13.30–15.00 Frågesport i träffpunktens lokal – klura och kryssa. Fika finns att köpa!

### **Torsdag 21 maj**

13.00–15.30 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!

### **Fredag 22 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.30 Språkfika – spanska för alla!

13.30–14.15 Sittgympa på stenhagenbiblioteket (Drop in)

### **Måndag 25 maj**

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.00 **Hälsosamma mellanmål** och tips med hälsopedagog

Andreas – vi pratar om hälsosamma matvanor, bra mellanmål och provar enkla och goda alternativ tillsammans.

### **Tisdag 26 maj**

09.00–13.00 Gemenskap och kaffe

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!

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.

### **Onsdag 27 maj**

09.00–13.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Tabata i aulan

11.00–13.00 **Pingis i aulan** (Extrapass)

13.00–14.00 Gemensam promenad och fika i Luthagen. Samling vid entrén.

### **Torsdag 28 maj**

13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.

13.00–15.00 Kreativ systund

### **Torsdag 28 maj (forts.)**

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”** med Maj-Lis Pettersson som är hortonom, växtskyddsexpert och känd som trädgårdsexperten i Odlas med P1. Vårt förändrade klimat påverkar hur vi behöver ta hand om våra trädgårdar. Maj-Lis Pettersson berättar hur du kan skydda växter mot nya och välkända skadegörare med både direkta och förebyggande åtgärder. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720). Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig. Plats: Stora salen.

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 29 maj**

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

13.30–14.15 Sittgympa på stenhagenbiblioteket (Drop in)

### **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://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](https://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Luthagen**

Dalgatan 3

E-post: [traffpunktluthagen@ uppsala.se](mailto:traffpunktluthagen@ uppsala.se)

[traffpunktse nior. uppsala.se](http://traffpunktse nior. uppsala.se)