



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Augusti 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.

Du kan nå oss på telefon helgfri vardag 9.00–15.00

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: 09.00–12.00, 13.30–15.00

Tisdag: 09.00–12.00, 13.30–15.00

Onsdag: 09.00–12.00, 13.30–15.00

Torsdag: 13.30–15.00

Fredag: 09.00–12.00

Lunchstängt: 12.30–13.00

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

Måndag 3 augusti

09.00–12.00 Fika, social samvaro

09.30–10.00 Sittgympa med Andreas via dator. **INSTÄLLD!**

10.30–11.45 Core i aulan. **INSTÄLLD!**

10.30–11.30 **Handträning** i träffpunktens lokal

13.30–14.30 Mindfullnes, avslappningsteknik i träffpunktenslokal/Aulan

Tisdag 4 augusti

09.00–12.00 Fika, social samvaro

09.30–10.00 **Ny på träffpunkt?** välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe.

10.30–11.30 Core i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–15.00 **Loppis marknad i träffpunktenslokal.** Ta med dig något du vill sälja eller byta. Det finns fika att köpa.

Onsdag 5 augusti

09.00–12.00 Fika, socialsamvaro

10.30–11.30 **Handträning** i träffpunktenslokal.

10.30–11.45 Coreflex i aulan

14.00–15.30 **Utflykt till stadsträdgården.** Samling vid Pumphuset. Vi tar en promenad i parken och provar på pass: sittande/stående Flex och Tai chi Chuan yang stilen. Anmälan till tel nr: [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Torsdag 6 augusti

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–15.00 Fika, social samvaro

13.30–14.30 Handträning i träffpunktenslokal

Fredag 7 augusti

09.00–12.00 Fika och social samvaro

10.00–10.20 **Prova på Stretchyoga** i aulan.

10.30–11.30 Handträning i träffpunktens lokal

10.30–11.45 Core i aulan

13.30–14.30 Vi äter dagsfärs glass på **Gelaterian** på sommargatan/svartbäckgatan. Samling vid linneträdgård. Anmälan till [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Måndag 10 augusti

09.00–12.00 Fika, social samvaro

09.30–10.00 Sittgympa med Andreas via dator i aulan

10.30–11.30 Handträning i träffpunktens lokal

10.30–11.45 Coreflex i aulan

13.30–15.00 Kom och spela backgammon, Mahjong, Carrom och Schack.

Tisdag 11 augusti

09.00–12.00 Fika, social samvaro

10.30–12.00 Kreativ systund i träffpunktens lokal

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–15.00 **Loppis marknad** i träffpunktenslokal. Ta med dig något du vill sälja eller byta. Det finns fika att köpa.

Onsdag 12 augusti

Träffpunkten öppnar kl. 10.00.

10.30–11.45 Coreflex i aulan

13.30–15.00 Fika, social samvaro

13.30–13.50 **Prova på Mjukyoga**

13.50–14.10 **Prova på Stretchyoga**

14.10–14.30 Flex i aulan

13.30–14.30 Handträning i träffpunktens lokal

Torsdag 13 augusti

13.30–15.00 Pingis i aulan

13.30–14.30 Handträning i träffpunktenslokal

13.30–15.00 Fika, social samvaro

Fredag 14 augusti

09.00–12.00 Fika och social samvaro

10.00–10.20 Prova på Stretch yoga i aulan

10.30–11.45 **Core** i aulan

10.00–11.00 **På Summer Zone: Sittyoga.** Fokus på andningen och att "hitta rummet" med sköna yogarörelser. Inga förkunskaper krävs.

Personal från andra träffpunkter finns på plats.

14.00–15.00 **Stadsbiblioteket – Konsert med Uppsala Summerchestra**

Uppsala Summerchestra är Uppsala Kulturskolas sommarjobbsorkester och de bjuder på en härlig kavalkad av trevliga låtar. Varmt välkomna till Humlegården, Stadsbiblioteket. Fri entré.

Måndag 17 augusti

09.00–12.00 Fika, social samvaro

10.30–11.45 Core i aulan

13.30–15.00 kom och spela backgammon, Mahjong, Carrom och Schack.

Tisdag 18 augusti

09.00–12.00 Fika, social samvaro

10.00–10.30 Sitt- och fotgympa i aulan

Tisdag 18 augusti (forts.)

11.00–11.45 **START: Linedance i aulan**

13.00–15.00 Pingis i aulan

Onsdag 19 augusti

09.00–12.00 fika och social samvaro

10.30–11.45 Core i aulan

13.00–15.00 **Träffpunkt flyttar ut – Eftermiddag i Stadsträdgården.**

Delta på qigong, tipsrunda och fika eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Ta med egen fika eller köp i närheten.

Torsdag 20 augusti

13.00–15.00 Pingis i aulan

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till träffpunkt Luthagen, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter. Vi bjuder dig på en kopp kaffe.

Fredag 21 augusti

09.00–12.00 Fika och social samvaro

10.30–11.45 Coreflex i aulan

10.00–11.00 **På Summer Zone: Spontanaktivitet och besök av Korpen.**

Personal från andra träffpunkter finns på plats.

14.00–15.30 **Utflykt till Botaniska trädgården.** Prova på sittande/stående Taichi, Flex.

Samling vid Orangeriet. Anmälan till tel nr: [018-727 76 26](tel:018-7277626).

Måndag 24 augusti

09.00–12.00 Fika och social samvaro

09.30–10.15 **Sittgympa** i aulan

10.30–11.45 **CoreFlex** i aulan

13.30–15.00 Kom och spela backgammon, Mahjong, Carrom och Schack.

Tisdag 25 augusti

09.00–12.00 Fika och social samvaro

10.00–10.30 Sitt och fot gympa i aulan

11.00–11.45 Linedance i aulan.

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–15.00 **Sittande /stående Taichi /Flex vid Geometriparken.**

Träffpunkten bjuder på saft.

Onsdag 26 augusti

OBS: Träffpunktslokalen öppen 9.00–10.00 därefter flyttar vi ut och finns på UKK.

09.00–10.00 Core i aulan

10.00–16.00 **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 27 augusti

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–14.15 Mindfullness , avslappning i träffpunktenslokal.

Fredag 28 augusti

09.00–12.00 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

Måndag 31 augusti

09.00–12.00 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

13.30–14.30 **Poesistund:** ta med dig en favorit dikt, citat eller poesibok från till exempel: Pablo Neruda, Garcia Lorca, Kristina Lugn. Mahmoud Darwish, Ahmad Shamlu, Nima Yushij, Karin Boye, Ferdowsi, Robert Burns, August Strindberg, mm.

Välkommen!

Kommande aktivitet

Tisdag 1 september

Välkommen till en smakresa i Frankrike!

Kom och upptäck franska ostar tillsammans med vår gäst **Matthieu från Frankrike**. Han berättar om olika franska ostar, deras historia, traditioner och vilka viner som vanligtvis passar till dem. Ni får även möjlighet att provsmaka de franska ostarna under tiden.

Observera: Av hänsyn till Uppsala kommuns alkoholpolicy serveras eller förtärs ingen alkohol i kommunens lokaler. **Föranmälan krävs. Sista anmälningssdag 21 augusti. Efter smakresan i Frankrike avslutar vi med en härlig fransk efterrätt för alla anmälda deltagare. Pris: 100 kr., i priset ingår kaffe, te.**

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).

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