



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Juli 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: 13.00–15.30

Fredag: 09.00–12.00

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

Onsdag 1 juli

09.00–12.00 **fika** och social samvaro

09.30–10.15 **Tabata** i aulan

10.30–11.30 **Core** i aulan, gemensamt avslutningsfika.

13.30–14.00 **Välkommen in till Träffpunkten** för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong.

14.00–15.00 Ta med Dig din favorit poesibok, dikt, citat...

Torsdag 2 juli

F.m. stängd på grund av utbildning

13.00–15.30 **Pingis** i aulan

14.00–14.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Svartbäcken. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter. Vi bjuder dig på en kopp kaffe.

Fredag 3 juli

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

10.30–11.45 **Coreflex** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa** i aulan

Träffpunkt Luthagen är stängd vecka 28–29.

Vi öppnar igen måndag 20 juli.

Måndag 20 juli

09.30–10.15 **Sittgympa**, kom och träna med Andreas via dator i aulan.

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

09.30–10.15 **Mjukyoga** i aulan

10.30–11.30 **Core** i aulan

13.30–14.30 Prova på **Flex och Dynamisk Stretching med pinnar eller stavar utomhus**. Samling vid Geometriparken. Träffpunkten bjuder på saft.

Tisdag 21 juli

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

10.30–11.15 **Sitt- och fotgympa** i aulan

13.00–15.30 **Pingis** i aulan

Tisdag 21 juli (forts.)

13.30–15.00 **Korta "Prova på-pass"**. För dig som är ny på Träffpunkten eller som är nyfiken på den fysiska aktivitet som erbjuds 4 st.15 minuters "Prova på-pass". Kom och testa! Du kan välja att vara med på något/några av passen eller allihop om du vill. Plats: Aulan.

- 13.30 **Stretch yoga**
- 13.50 **Flex**
- 14.10 **Tai chi**

Onsdag 22 juli

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

10.30–11.45 **Coreflex** i aulan

12.00–14.00 **Gemensam lunch**. Ta med dig din matlåda, vid fint väder, går vi till närmaste grönområdet. Träffpunkten bjuder på saft.

14.00–15.00 Vi tittar på en animerade Youtube **föreläsning TED (The Empathic Civilization)** av Jeremy Rifkin. Efteråt pratar vi om föreläsningen.

Torsdag 23 juli

13.00–15.30 **Pingis** i aulan

13.30–14.30 **Handträning** i träffpunktens lokal

Fredag 24 juli

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

10.30–11.45 **Coreflex** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa** i aulan

10.00–11.00 **På Summer Zone: Spontanaktivitet och besök av Korpen**. Personal från andra träffpunkter finns på plats.

Måndag 27 juli

09.30–10.15 **Sittgympa**, kom och träna med Andreas via dator i aulan.

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

09.30–10.15 **Mjukyoga** i aulan

10.30–11.45 **CoreFlex** i aulan

13.30–15.00 **Prova på Japansk skogsbad**, avslappning, andningsteknik. **Japanskt skogsbad, eller shinrin-yoku, innebär att "bada sina sinnen" i skogens atmosfär för att minska stress och öka välbefinnande.**

Skogsbad handlar inte om att bada i vatten utan om att **uppleva skogen med alla sinnen** – syn, hörsel, lukt, känsel och ibland smak – för att vara mer närvarande i nuet och främja hälsa och återhämtning.

Tisdag 28 juli

09.00–12.00 **fika** och social samvaro

13.00–15.30 **Pingis** i aulan

13.30–14.30 **Hand träning** i träffpunktens lokal

Onsdag 29 juli

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

10.00–10.45 **Core** i aulan

Onsdag 29 juli (forts.)

12.00–14.00 **Andalusisk soppa (vegetarisk)**, kaffe ingår. Pris: 60 kr. Efter lunchen tittar vi på **Flamenco dans** och sjukgymnasten håller en kort **workshop om hållningsträning och bålstabilitet**.

Fredag 31 juli

09.00–12.00 **Fika** och social samvaro

10.30–11.45 **Coreflex** i aulan

10.00–10.45 **Sittgympa** i aulan

Välkommen!

Kommande aktivitet

Onsdag 26 Augusti**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!

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](http://www.uppsala.se/traffpunkt-luthagen) 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](http://www.uppsala.se/laemna-synpunkter). 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