



Träffpunkt Luthagens månadsblad

Juni 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.

Måndag 1 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 CoreFlex i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 2 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

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

10.30–11.15 Linedance i aulan

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

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Onsdag 3 juni

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.00–13.00 Pingis i aulan (Extrapass)

13.30–15.00 Gemenskap och kaffe

13.30–15.00 **VM-krönika i träffpunktens lokal** – vi visar en nostalgisk VM-krönika från fotbolls-VM 1994 i USA. Återupplev Sveriges fantastiska bronsommar med Brodin, Dahlin, Ravelli och alla de andra hjältarna som skapade fotbollsfeber i hela landet. Fika finns att köpa!

Torsdag 4 juni

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

13.00–15.00 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 5 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.00–11.00 **Välkommen till Summerzone vid Studenternas bandyplan.** Under denna tid finns det massor att göra spontant på ytan eller komma för en pratstund.

10.00–11.00 Kommer det vara Zenba med Theresa och Ljiljana i **Summerzone.**

Fredag 5 juni (forts.)

09.30–10.15 Stationsträning i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
10.30–11.30 Språkfika – spanska för alla!
13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (Drop in)

Måndag 8 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
10.30–11.30 CoreFlex i aulan
13.00–14.00 Bokklubb i träffpunktens lokal – anmälan till [018-727 64 14](tel:018-727-6414).
14.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 9 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
12.30–16.00 **SKAPA i Stadsträdgården! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap** – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsträdgården.
Kom och sticka, tälj, virka eller brodera. Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Ta med ditt projekt, dryck och solskydd, samt kanske egen fika. Lunch eller fika finns även att köpa i närheten. Mer info: [018-727 48 80](tel:018-727-4880).
13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.

Onsdag 10 juni

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe
09.30–10.15 Tabata i aulan
10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan
11.45–13.45 Pingis i aulan (Extrapass)
13.30–15.00 **Frågesport om fotbolls-VM i träffpunktens lokal** – klura och kryssa kring klassiska matcher, spelare och minnesvärda ögonblick från fotbolls-VM genom tiderna. Fika finns att köpa!

Torsdag 11 juni

13.00–15.30 Pingis i aulan – ta med en kompis.
13.00–15.00 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 12 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe
09.00–11.00 **Välkommen till Summerzone vid Studenternas bandyplan.** Under denna tid finns det massor att göra spontant på ytan eller komma för en pratstund.
10.00–11.00 **Gå fotboll med David**
09.30–10.15 Stationsträning i aulan

Fredag 12 juni (forts.)

10.30–11.30 Core i aulan

13.30–14.15 Sittgympa på Stenhagenbiblioteket (Drop in).

Terminavslutning med fika.

13.30–14.15 Sittande balansträning i aulan med redskap/boll samt pinnar i aulan

Måndag 15 juni

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe

10.30–11.30 CoreFlex i aulan

Tisdag 16 juni

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe

10.00–12.00 IT-stöd – Drop-in

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.30–14.30 **Bildspel med Olle** - Välkommen till ett nostalgiskt bildspel med Olle i träffpunktens lokal!

Olle visar bilder och minnen från olika år och händelser genom tiderna.

Fika finns att köpa, välkomna!

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

Onsdag 17 juni – Planeringsdag

Träffpunkten stängd.

Torsdag 18 juni

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

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Fredag 19 juni – Midsommarafton

Träffpunkten stängd.

Måndag 22 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 CoreFlex i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 23 juni

09.00–13.00 Gemenskap och kaffe

10.30–11.15 Linedance i aulan

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

Onsdag 24 juni

09.00–13.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.00–13.00 Pingis i aulan (Extrapass)

12.00–13.00 **Gemensam lunch på restaurang arom**, lunch 120 kr.

Föranmälan till [018 727 64 14](tel:0187276414). Adress: Börjegatan 54D, 752 29 Uppsala.

Torsdag 25 juni

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

13.00–15.00 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 26 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

09.00–11.00 **Välkommen till Summerzone vid Studenternas bandyplan.** Under denna tid finns det massor att göra spontant på ytan eller komma för en pratstund.

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

13.30–14.15 sittande balansträning i aulan

Måndag 29 juni

09.00–15.00 Gemenskap och kaffe

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 CoreFlex i aulan

13.00–15.00 Gemenskap och kaffe

Tisdag 30 juni

09.00–12.00 Gemenskap och kaffe

13.30–14.30 **Prova på i träffpunktens lokal** : goda juicer, frukter, råfood bollar. Dadlar med pistach kräm. Välkomna!

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

14.00–15.00 Gemenskap och kaffe

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](#) 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@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+