Uppsala kommun



Träffpunkt Luthagens månadsblad

November 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 och 018-727 76 26 (sjukgymnast).

E-post: traffpunktluthagen@uppsala.se

Träffpunkt Luthagen

Våra öppettider för träffpunktslokalen
Måndag–onsdag: 09.00–15.00
Torsdag: 13.30–15.30
Fredag: 09.00–12.30
Lunchstängt: 12.15–12.45

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

Måndag 2 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
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 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Caroom.

Tisdag 3 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
10.30–11.15 Linedance i aulan
11.30–12.15 Sitt och fot gympa i aulan
13.00–15.00 Pingis i aulan

Onsdag 4 november
09.00–15.30 Fika och socia lsamvaro
09.30–10.15 Tabata i aulan
10.30–11.30 **Core** i aulan
12.45–13.30 **Mjukyoga i aulan.** Yoga på stol passar dig som vill träna i lugnt tempo. Övningarna hjälper dig att mjuka upp kroppen, vara närvarande i stunden samt stärka styrka och balans. Välkomma. **OBS Föranmälan krävs!**

Torsdag 5 november
13.30–15.30 Pingis i aulan
13.30–15.30 Fika och social samvaro
13.30–14.30 **Spanska språkfika för alla!** Kom och lär dig enkla fraser på spanska. Anmälan till **018-727 64 14**.
13.30–14.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen till träffpunkt Luthagen! Här får du information om vad verksamheten erbjuder och en vandring runt lokalerna, vi bjuder på kaffe!

Fredag 6 november
09.00–12.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Stationsträning i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
13.30–14.15 Stretch yoga i aulan
13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagens biblioteket

Måndag 9 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
11.35–12.05 Flex i aulan
13.00–15.30 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Caroom.

Tisdag 10 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
10.30–11.15 Linedance i aulan
11.30–12.15 Sitt- och fotgympa
13.00–15.30 Pingis i aulan

Onsdag 11 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Tabata i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
12.45–13.30 **Mjukyoga i aulan.** Yoga på stol passar dig som vill träna i lugnt tempo. Övningarna hjälper dig att mjuka upp kroppen, vara närvarande i stunden samt stärka styrka och balans. Välkomma. **OBS Föranmälan krävs!**

Torsdag 12 november
13.30–15.30 Pingis i aulan
13.30–15.30 Fika och social gemenskap
13.30–14.30 **Spanska språkfika för alla!** Kom och lär dig enkla fraser på spanska. Anmälan till **018-727 64 14**.
13.30–14.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen till träffpunkt luthagen! Här får du information om vad verksamheten erbjuder och en vandring runt lokalerna, vi bjuder på kaffe!

Fredag 13 november
09.00–12.30 Fika och social samvaro
09.30–10.30 Stationsträning i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
13.30–14.15 Stretch yoga i aulan
13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagens biblioteket

Måndag 16 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
11.35–12.00 Flex i aulan
13.30–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Caroom.

Tisdag 17 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
10.30–11.15 Linedance i aulan
11.30–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan
13.30–15.00 **”Vi möts i Mallas sal”, Stadsbiblioteket.** Lena Sohl berättar om sin Augustprisnominerade bok Tvätten, som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon också in sin egen familjehistoria om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reakäder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet. **Plats: Mallas sal, Stadsbiblioteket** Det är fri entré, men du behöver boka plats, detta gör du via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket ring **018-727 17 20** eller skanna QR-koden på affischen för att anmäla dig. **Personal från Biblioteket finns på plats.**
13.00–15.30 Pingis i aulan

Onsdag 18 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Tabata i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
12.45–13.30 **Mjukyoga i aulan** Yoga på stol passar dig som vill träna i lugnt tempo. Övningarna hjälper dig att mjuka upp kroppen, vara närvarande i stunden samt stärka styrka och balans. Välkomma. **OBS Föranmälan krävs!**
12.00–14.00 **Gemensam lunch på Restaurang Remo**, Tunagatan 28. Vi träffas där! Dagens lunch från 125 kr, då ingår salladsbuffé, dricka, färskt bröd, smör och kaffe. Anmäl till Träffpunkten innan, ring **018-727 64 14** eller kom och anmäl dig hos personalen på träffpunkten.

Torsdag 19 november
13.30–15.30 Pingis i aulan
13.30–14.30 **Spanska språkfika för alla!** Kom och lär dig enkla fraser på spanska. Anmälan till **018-727 64 14.**
13.30–15.30 Fika och social samvaro
13.30–14.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen till träffpunkt Luthagen! Här får du information om vad verksamheten erbjuder och en vandring runt lokalerna, vi bjuder på kaffe!

Fredag 20 november
09.00–12.30 Fika, social samvaro
09.30–10.15 Stationsträning i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
13.30–14.15 Stretchyoga i aulan
13.30–14.15 Sittgympa i stenhagensbiblioteket (drop in)

Måndag 23 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
11.35–12.05 Flex i aulan

Måndag 23 november (forts.)
13.30–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Caroom.

Tisdag 24 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
10.30–11.15 Linedance i aulan
11.30–11.15 Sitt- och fotgympa i aulan
13.00–15.30 Pingis i aulan

Onsdag 25 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Tabata i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
12.45–13.30 **Mjukyoga i aulan.** Yoga på stol passar dig som vill träna i lugnt tempo. Övningarna hjälper dig att mjuka upp kroppen, vara närvarande i stunden samt stärka styrka och balans. Välkomma. **OBS Föranmälan krävs! Sista för terminen**
13.45–14.30 **Hjärngympa i träffpunktens lokal!** Roliga och kluriga övningar för minne, koncentration och tanke. Kom och ha kul tillsammans!

Torsdag 27 november
13.30–15.30 Pingis i aulan
13.30–14.30 **Spanska språkfika för alla!** Kom och lär dig enkla fraser på spanska. Anmälan till **018-727 64 14**.
13.30–15.30 Fika och social samvaro
13.30–14.00 **Ny på träffpunkten?** Välkommen till träffpunkt Luthagen! Här får du information om vad verksamheten erbjuder och en vandring runt lokalerna, vi bjuder på kaffe!

Fredag 28 november
09.00–12.30 Fika och social gemenskap
09.30–10.30 Stationsträning i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
13.30–14.15 Stretch yoga i aulan
13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagens biblioteket

Måndag 30 november
09.00–15.30 Fika och social samvaro
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
10.30–11.30 Core i aulan
11.35–12.05 Flex i aulan
13.00–15.30 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Caroom.
13.30–14.30 **Första advent.** Vi uppmärksammar första advent med adventsfika och lite härlig julstämning.
Varmt välkomna!

Välkommen!

Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?
Ring sjukgymnast på telefon **018-727 76 26**.

Önskar du råd kring goda matvanor?
Kontakta Hälsopedagog, **018-727 64 14**.

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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Luthagen
Dalgatan 3
E-post: traffpunktluthagen@uppsala.se