



Träffpunkt Luthagens månadsblad

## Oktober 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](mailto: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.**

### **Torsdag 1 oktober**

13.00–15.00 **”Vi möts i Mallas sal”**. **Plats: Stadsbiblioteket. Seniordag – fokus hälsa.** Välkomna till en inspirerande eftermiddag där det bjuds på fika, föreläsningar och prova-på. **Personal från Biblioteket finns på plats.** Du har möjlighet att:

- Få tips på hur man undviker fallolyckor
- Prova olika hjälpmedel
- Prata med äldreombudsmannen
- Få råd kring hörapparater
- Fika med hälsosamtalsgänget

Fri entré. Ingen föranmälan. Sammarrangörer: Syn- och hörselinstruktörer, Hjälpmedel Uppsala län, Hälsosamtal – från samtal till gemenskap, Uppsala hälso- och sjukvård i hemmet, Äldreombudsmannen.

13.30–15.30 Pingis i aulan

13.30–14.30 Spanska språkfika för alla!

13.30–15.30 Fika och social samvaro

### **Fredag 2 oktober**

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 Stretch yoga i aulan

13.30–14.15 Sittgympa i Stenhagensbiblioteket (drop in)

### **Måndag 5 oktober**

09.00–15.00 Fika, social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.30–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Carrom.

### **Tisdag 6 oktober**

09.00–15.00 Fika, 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 7 oktober**

09.00–12.00 Fika, 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!

13.00–15.00 Fika, social samvaro

### **Torsdag 8 oktober**

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](tel:018-7276414).

13.30–15.30 Fika, social samvaro

14.30–15.00 Ny på träffpunkten? Välkommen till träffpunkt Luthagen för info, vi bjuder på kaffe!

### **Fredag 9 oktober**

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 Stretch yoga i aulan

13.30–14.15 Sittgympa i stenhagensbiblioteket (drop in)

### **Måndag 12 oktober**

09.00–15.00 Fika, social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.30–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Carrom.

### **Tisdag 13 oktober**

09.00–15.00 Fika, social samvaro

10.00–12.15 **Kreativ akvarell på träffpunkt Luthagen.** Välkommen till en kreativ stund med akvarell! Genom inspirerade färg- och formövningar får du utforska hur färger, komposition, olika tekniker och material påverkar akvarellmålningen. Du får möjlighet att prova dig fram, utveckla ditt måleri och upptäcka akvarellens många uttrycksmöjligheter.

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan

11.30–12.15 Sitt- och fotgympa

13.30–14.30 **Film med Anders Hansen.** Anders Hansen undersöker varför människor delar in varandra i ”vi” och ”dem”, och varför vi behöver tillhöra en grupp. Han träffar bland annat krigsveteraner i Vietnam och undersöker hur våra gruppinstinkter påverkar oss. Del 1/4.

**Onsdag 14 oktober**

09.00–15.00 Fika, 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.

13.30–14.30 Hjärn-gympa i träffpunktens lokal

**Torsdag 15 oktober**

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](tel:018-7276414).

13.30–15.30 Fika, social samvaro

13.30–14.00 Ny på träffpunkten? Välkommen till träffpunkt Luthagen för info, vi bjuder på kaffe!

**Fredag 16 oktober**

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 19 oktober**

09.00–15.00 Fika, social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.30–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, kort, Carrom.

**Tisdag 20 oktober**

09.00–15.00 Fika, social samvaro

10.30–11.15 Linedance i aulan

11.30–12.15 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–14.30 **Film med Anders Hansen.** Anders Hansen undersöker varför människor delar in varandra i ”vi” och ”dem”, och varför vi behöver tillhöra en grupp. Han träffar bland annat krigsveteraner i Vietnam och undersöker hur våra gruppinstinkter påverkar oss. Del 2/4. Välkomna!

**Onsdag 21 oktober**

09.00–12.00 Fika, 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

### **Onsdag 21 oktober (forts.)**

12.30–14.00 Följ med på en **guidad dagvattenvandring i centrala Uppsala** med Uppsala Vatten. Under cirka 75 minuter får du lära dig vad dagvatten är, vilka problem det kan orsaka och hur det kan **renas, fördröjas och användas som en resurs**. Vandringen visar bland annat dagvattenbrunnar, regnbäddar och skräpfällor samt vad privatpersoner och kommunen kan göra. **Sista anmälningdag är 19/10.**

### **Torsdag 22 oktober**

13.30–15.30 Fika, social samvaro

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](tel:018-7276414).

13.30–14.00 Ny på träffpunkten? Välkommen till träffpunkt Luthagen för info, vi bjuder på kaffe!

### **Fredag 23 oktober**

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 Stretch yoga i aulan

13.30–14.15 Sittgympa i stenhagensbiblioteket (drop in)

### **Måndag 26 oktober**

09.00–15.00 Fika, social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

13.30–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Carrom.

### **Tisdag 27 oktober**

09.00–15.00 Fika, social samvaro

10.00–12.15 **Kreativ akvarell på träffpunkt Luthagen.** Välkommen till en kreativ stund med akvarell! Genom inspirerade färg- och formövningar får du utforska hur färger, komposition, olika tekniker och material påverkar akvarellmålningen. Du får möjlighet att prova dig fram, utveckla ditt måleri och upptäcka akvarellens många uttrycksmöjligheter.

10.30–11.15 Linedance i aulan

11.30–12.15 Sitt och fot gympa

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–14.30 **Film med Anders Hansen.** Anders Hansen undersöker varför människor delar in varandra i ”vi” och ”dem”, och varför vi behöver tillhöra en grupp. Han träffar bland annat krigsveteraner i Vietnam och undersöker hur våra gruppinstinkter påverkar oss. Del 3/4. Välkomna!

### **Onsdag 28 oktober**

09.00–12.00 Fika, socialsamvaro

09.30–10.15 Tabata i aulan

**Onsdag 28 oktober (forts.)**

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.

13.30–15.00 Gemensam Promenad med fokus på balans och flex övningar med pinne eller stavar. Samling vid Geometriparken.

Anmälan till [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

**Torsdag 29 oktober**

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](tel:018-727 64 14).

13.30–15.30 Fika, social samvaro

14.30–15.00 Ny på träffpunkten? Välkommen till träffpunkt Luthagen för info, vi bjuder på kaffe!

**Fredag 30 oktober**

09.00–12.30 Fika, social samvaro

10.30–11.30 Core i aulan

13.30–14.15 Stretch yoga i aulan

13.30–14.15 Sittgympa i stenhagensbiblioteket (drop in)

**Välkommen!****Behöver du tips på hur du ska komma upp från och ner till golv?**

Ring sjukgymnast på telefon [018-727 76 26](tel:018-727 76 26).

**Önskar du råd kring goda matvanor?**

Kontakta Hälso pedagog, [018-727 64 14](tel:018-727 64 14).

**Håll utkik efter ändringar på vår webb.** Du hittar det på [Träffpunkt Luthagens start sida](#) 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)

[traffpunktsenior.uppsala.se](https://traffpunktsenior.uppsala.se)