



Träffpunkt Luthagens månadsblad

September 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.

Tisdag 1 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

10.30–11.15 Linedance i aulan

13.00–15.30 Pingis i aulan

13.30–15.00 **Ostprovning.** 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. **Observera:** Av hänsyn till Uppsala kommuns alkoholpolicy serveras eller förtärs ingen alkohol i kommunens lokaler. Pris: 80 kr. I priset ingår ost, kex, marmelad, kaffe, te, fransk efterrätt.

Onsdag 2 sep

09.00–12.30 Fika och social samvaro

09.30–10.15 **START:** Tabata i aulan

11.00–12.00 **Coreflex** i aulan

13.30–14.15 **Korta "Prova på-pass"**. För dig som är ny på Träffpunkten eller som är nyfiken på den fysiska aktivitet som erbjuds, två st.15 minuters "Prova på-pass". Kom och testa! Plats: Aulan.

- Kl. 13.30 Stretch yoga i aulan
- Kl. 13.50 Flex i aulan
- 13.00–15.00 Fika och social samvaro

Torsdag 3 september

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.00–15.00 Fika och social samvaro

13.30–15.00 **START:** IT stöd i träffpunktens lokal, behöver du hjälp med surfplatta, dator eller mobil? Välkommen till träffpunktens lokal för drop-in IT stöd.

Fredag 4 september

09.00–12.00 Fika och social samvaro

09.30–10.15 **START:** stationsträning i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

Måndag 7 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

Måndag 7 september (forts.)

13.00–15.00 Välkommen in till Träffpunkten för en stunds gemenskap och fika, spela schack, backgammon, Mahjong, Carrom.

Tisdag 8 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

10.30–11.15 Linedance i aulan

11.30–12.00 Sitt- och fotgympa

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.00–15.00 Fika och social samvaro

Onsdag 9 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.45 Core i aulan

12.45–13.30 **START:** 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!

Föranmälan.

Torsdag 10 september

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–15.00 IT stöd i träffpunktens lokal, behöver du hjälp med surfplatta, dator eller mobil? Välkommen till träffpunktens lokal för drop in IT stöd.

13.00–15.00 Fika och social gemenskap

Fredag 11 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

09.30–10.30 Stationsträning i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

Måndag 14 september

09.00–12.00 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.30 Core i aulan

11.30–12.00 Flex i aulan

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

Tisdag 15 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

10.00–12.15 **START:** kreativ akvarell på träffpunkt luthagen. Välkommen till en kreativ stund med akvarell! Genom inspirerande 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. **OBS:** Senast anmälning 11 september, ring [018-727 64 14](tel:018-7276414) för anmälan eller frågor.

10.30–11.15 Linedance i aulan

Tisdag 15 september (forts.)

11.30–12.00 Sitt och fotgympa i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.00–15.00 Fika och social samvaro

Onsdag 16 september

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.45 Coreflex 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! Föranmälan till

[018 727 64 14](tel:0187276414).

13.00–15.00 Följ med på en **lätt och naturnära vandring längs Gula stigen i Uppsala** tillsammans med Anders Andrae från Willut. Vi vandrar cirka **3 km genom Stadsträdgården och Kronparken naturreservat**, med en gemensam fikapaus längs vägen. Upplandsstiftelsen bjuder på kaffe, te och en liten kaka. Vandrigen går på en **bred och tillgänglighetsanpassad stig** och passar därför många. **Varmt välkommen att följa med ut i naturen!**

Torsdag 17 september

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.30–15.00 IT stöd i träffpunktens lokal, behöver du hjälp med surfplatta, dator eller mobil? Välkommen till träffpunktens lokal för drop in IT stöd.

13.30–14.30 **START: Spanska språkfika för alla!** Kom och lär dig enkla fraser på spanska. Anmälan till [018 727 64 14](tel:0187276414).

13.00–15.00 Fika och social samvaro

Fredag 18 september

09.00–12.00 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Stationsträning i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

13.30–14.15 **START:** Sittgympa i Stenhagensbiblioteket (drop-in)

Måndag 21 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

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

Tisdag 22 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

10.30–11.15 Linedance i aulan

12.15–14.00 Följ med på en smakrik och inspirerande eftermiddag där vi njuter av vegetariska orientaliska rätter, god gemenskap och spännande samtal. Efter lunchen tittar vi på ett kort inslag från YouTube där Edward Saeed, författare till boken *Orientalism*, berättar om begreppen Orientalism och Occidentalism. Därefter serveras orientaliska efterrätter,

kaffe och te, och vi fortsätter med ett trevligt samtal om dagens tema.

Begränsat antal platser – föransmälan krävs. Sista anmälningdatum 15 sep.

Anmäl dig till tel. nr: [018-727 76 26](tel:018-727 76 26) Pris: 80 kr, ingår kaffe, te, efterrätt, bröd, olika vegetariska små rätter

11.30–12.00 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan

13.00–15.00 Fika och social samvaro

Onsdag 23 september

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.45 Coreflex 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! Föransmälan till [018 727 64 14](tel:018 727 64 14).

13.30–14.15 **Hjärngympa i träffpunktens lokal!** Roliga och kluriga övningar för minne, koncentration och tanke. Kom och ha kul tillsammans!

Torsdag 24 september

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal": Välkommen på kaffe! – Gustav Bergström.** Följ med in i den svenska fikakulturens värld – från rullrån och wienerkamar till solskenskaka och petit chou-svanar. Med utgångspunkt i boken *Välkommen på kaffe!* berättar han om traditioner, recept och minnen – om bakandets glädje, kaffets historia och konsten att bjuda in till något större än bara en kopp. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. **Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se,** i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-727 17 20). Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

13.00–15.00 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).

13.30–15.00 IT stöd i träffpunktens lokal, behöver du hjälp med surfplatta, dator eller mobil? Välkommen till träffpunktens lokal för drop in IT stöd.

13.00–15.00 Fika och social samvaro

Fredag 25 september

09.00–12.30 Fika och social gemenskap

09.30–10.30 stationsträning i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

13.30–14.15 Sittgympa i stenhagensbiblioteket (drop-in)

Måndag 28 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.30–11.45 Coreflex i aulan

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

Tisdag 29 september

09.00–12.00 Fika och social samvaro

10.30–11.15 Linedance i aulan

10.00–12.15 **Kreativ akvarell på träffpunkt Luthagen.** Välkommen till en kreativ stund med akvarell! Genom inspirerande 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. **OBS:** Senast anmälning 11 september, ring [018-727 64 14](tel:018-7276414).

11.30–12.00 Sitt- och fotgympa i aulan

13.00–15.00 Pingis i aulan

onsdag 30 september

09.00–12.30 Fika och social samvaro

09.30–10.15 Tabata i aulan

10.30–11.45 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! Föranmälan till [018-727 64 14](tel:018-7276414).

13.00–15.00 Fika och social samvaro

Välkommen!

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

Ring sjukgymnast på telefon [018-727 76 26](tel:018-7277626).

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