



Träffpunkt Almunges månadsblad

Maj 2026

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, lyssna på föreläsning eller delta i en fysisk aktivitet. 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.

Vår lokal: : HV-gården (Almunge bygdegård)

Öppettider: 09.00–14.00

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-726 13 94) eller [018-727 60 99](tel:018-727 60 99)

Varje månad skapar vi ett **månadsblad** med information om vilka aktiviteter vi erbjuder. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 6 maj

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Fikapaus.** Möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30 –12.15 **Rörlighet och balans.** Ett pass i lugnare tempo där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Välkommen att testa på!

12.30 **Kumihimo.** Kumihimo är en japansk flättekunst där man skapar vackra, starka snören av trådar. En enkel och rogivande hantverksmetod som används till smycken och dekorationer. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 13 maj

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.45 **Utflykt till Ältsjöstigen,** På plats går vi den 2,4 km långa promenadslungan runt Ältsjön. Längs med slingan finns en rastplats där vi stannar till för att fika, ta med en kikare om du önskar spana efter fåglar. Gemensam avfärd från Träffpunkten kl.11.45 alternativt kan man mötas upp vid parkeringen vid Ältsjöstigen kl.12.00.

Parkeringen hittar du i södra spetsen av Ältsjön. En liten träskylt märkt med "Ältsjöstigen" syns från väg 282. Träffpunkten tar med kaffe och kaka som finns att köpa men ta gärna med egen smörgås eller annat matigare mellanmål till dig själv. **Vid frågor ring Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Erik [018-727 60 99](tel:018-7276099).**

Onsdag 20 maj

09.30 **Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkten i Almunge! Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få koll på våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Fikapaus.** Möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30–12.15 **Linedance.** Steg 1. Passar bra för nybörjare och fortsättare. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul!

12.30 **Sällskapsspel – med andra ord.** Ett fartfyllt sällskapsspel där ni förklarar ord utan att säga dem rakt ut. Ett socialt, roligt och engagerande spel som garanterar skratt, samarbete och härlig stämning i grupp.

Inlämning av promenadutmaningen! Utmaningen avslutas och lappar samlas in till Erik. Vi firar veckan efter och berättar hur långt vi har kommit.

Onsdag 27 maj

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Fikapaus.** Möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30–12.15 **Rörlighet och balans.** Ett pass i lugnare tempo där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Välkommen att testa på!

12.30 **Musikbingo.** Vi lyssnar på gamla godingar och spelar en rolig variant av bingo.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Almunges startsida](#) under ”Aktuellt”.
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-almunge/>

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 Almunge för dig som är 65+

Besöksadress: HV gården i Almunge, Mogavägen 38, Almunge

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

E-post: mobiltraffpunkt@upsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se