



Träffpunkt Almunges månadsblad

Mars 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 57 06](tel:018-727 57 06)

Träffpunkt Almunge

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 4 mars

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 **Sällskapsspel "Hitster"**. Är ett musikspel där vi tillsammans i lag gissar vilket år låtar släpptes för att sedan försöka placera dem rätt på en tidslinje. Kom och spela med oss! Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 11 mars

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. 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 **Vi löser ordflätor**. Ordflätorna är enkla korsord som brukar vara roliga att lösa tillsammans i små grupper. Med hjälp av frågor och ledtrådar på olika teman klurar vi ut rätt ord på rätt rad. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 18 mars

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!

Onsdag 18 mars (forts.)

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 **Gemensam måltid.** Vi lagar en enklare lunch med varma mackor och sallad, kostnad 35 kronor. **OBS föranmälan** senast 11 mars på träffpunkten, eller tel. Marcus [018-727 57 06](tel:018-7275706), Kattis på [018-726 13 94](tel:018-7261394). Det går också bra att ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss. Möjlighet finns även att köpa kaffe och kaka efter maten.

Onsdag 25 mars

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!

11.40 **Utflykt – Fjällnora friluftsområde.** Vi går en slinga om ca 1 km innan vi gör upp en eld längs med vattnet. Ta gärna med något att grilla. Träffpunkten tar med kaffe och kaka. Värmestuga finns ca 200 m bort från eldstaden för den som är frusen. Samling 11.40 utanför bygdegården, alternativt 12.00 på parkeringen i Fjällnora (meddela oss om ni åker direkt). **OBS föranmälan** på träffpunkten senast den 18 mars alternativt via telefon till Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Marcus [018-727 57 06](tel:018-7275706).

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på

[Träffpunkt Almunges startsida](#) under ”Aktuellt”.

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/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 57 06](tel:018-7275706)

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se