



Träffpunkt Almunges månadsblad

Juni 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:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

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 3 juni

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 – hembygdsgården i Torslund

Följ med på en trevlig utflykt till Torslund där vi får möjligheten att ta del av hembygdens historia. Under besöket erbjuds en guidad visning av de historiska byggnaderna i hembygdsgården, där vi tillsammans får en inblick i livet förr i tiden.

Vi samlas för gemensam avfärd från Träffpunkten kl. 11.45. För dig som hellre tar dig dit på egen hand går det bra att möta upp direkt på Torslund omkring kl. 12.00. Träffpunkten tar med kaffe och kaka som finns att köpa på plats. Ta gärna med egen smörgås eller något annat matigare mellanmål om du önskar.

Onsdag 10 juni

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 **Femkamp!** Vi kör en femkamp som passar för alla, kom och ha kul tillsammans med oss.

Onsdag 17 juni

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!

11.15 **Sommaravslutning.** Vi bjuder på midsommarfika och går en tipspromenad!

Sommaruppehåll – stängt v.26–32.
Uppstart onsdagen den 12 augusti.
Se www.traffpunktsenior.uppsala.se för mer info.

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



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+