Uppsala kommun



Träffpunkt Almunges månadsblad

November 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: Onsdagar 09.00–14.00
Telefon: 018-726 13 94 eller 018-727 60 99

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 november
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 **Social samvaro med fika, en trappa ner.** Välkommen en trappa ner för en stunds trevlig samvaro! Här erbjuder vi fika med kaffe, smörgås, kaka och fröknäcke. Du kan ta trappan ner från övervåningen eller gå in via entrén på kortsidan. Här kan du också läsa en tidning, lägga pussel, lösa korsord eller utmana någon i kortspel.
11.40–12.30 **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. Vi står, sitter och ligger på matta, alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Ta gärna med egen matta. Välkommen att prova på!

Onsdag 11 november
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!
11.30 **Utflykt – Gamla Uppsala Museum**. Följ med oss till Gamla Uppsala Museum på en timmes guidad tur runt i museet. Träffpunkten bjuder på guidningen samt kaka och kaffe/te på plats på museet innan visningen startar 13.00. Ta gärna med egen smörgås vid behov. Vi samlas kl. 11.30 utanför bygdegården för gemensam avfärd till museet. **Obs! begränsat antal platser. Föranmälan senast den 4 november** på träffpunkten eller på telefon **018-726 13 94** eller **018-727 60 99**. Se eventuella förändringar på www.traffpunktsenior.uppsala.se

Onsdag 18 november
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.

Onsdag 18 november (forts.)
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 **Sconesfika.** Vi tänder några ljus i höstmörkret, fikar och umgås. Dukar upp med nybakade scones som serveras med ost, marmelad samt kaffe och te. **OBS! Föranmälan** senast den 11 november på träffpunkten alternativt per telefon till **018-726 13 94** eller **018-727 60 99**.
12.00–12.40 **Linedance. OBS! Senare tid än vanligt.** 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!

Onsdag 25 november
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 **Social samvaro med fika, en trappa ner.** Välkommen en trappa ner för en stunds trevlig samvaro! Här erbjuder vi fika med kaffe, kaka och fröknäcke. Du kan ta trappan ner från övervåningen eller gå in via entrén på kortsidan. Här kan du också läsa en tidning, lägga pussel, lösa korsord eller utmana någon i kortspel.
11.40–12.30 **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. Vi står, sitter och ligger på matta, alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Ta gärna med egen matta. Välkommen att prova på!
12.30 **Dörrkransar.** Vi binder vackra dörrkransar och välkomnar vintern. Vi tänkte göra stommar av tidningspapper (ta med egen stomme om du har). Tag med granris och det du vill pynta din krans med. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

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 **facebooksida**:
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** eller **018-727 60 99**
E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se