



Träffpunkt Almunges månadsblad

September 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)

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 2 september

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 till Ältsjöstigen,** På plats går vi den 2,4 km långa promenadslungan runt Ältsjön. Längs med slingan finns ett vindskydd där vi stannar till för att fika och chans för lingonplockning för den som vill. Gemensam avfärd från Träffpunkten kl. 11.30 alternativt kan man mötas upp vid parkeringen vid Ältsjöstigen kl. 11.45. 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. Kläder efter väder! **OBS! Föranmälan senast 26 augusti** på träffpunkten eller på telefon [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099).

Onsdag 9 september

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 **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 9 september (forts.)

12.30 **Odlingscafé – Skördefest** Vad växer hos er just nu? Ta med något från trädgården, kanske ett äpple, en ört eller en grönsak. Dela med er av smaker, dofter och odlingsglädje. Tillsammans skapar vi en härlig skördefest.

Onsdag 16 september

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.

11.40–12.25 **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 **Frågesport – tema Trädgård.** Vi delar upp oss i små lag där vi på ett kul och spännande sätt testar våra kunskaper i en frågesport med kopplingar till trädgården. Kom och spela med oss!

Onsdag 23 september

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.

12.15 **Utflykt – Svampexkursion i Storvreta!** I samarbete med Träffpunkt Storvreta, Björklinge och Uppsala svampklubb. Vi tar oss till gammelskogen, norra parkeringen (vid skogsvallsvägen) i Storvreta. Följ med på en tur i svamparnas spännande värld! Vi upptäcker mångfalden av svamp som finns i Storskogen med hjälp av svampkonsulent Eva Allestedt och tidigare biologi- och naturkunskapslärare Mikael Wingård från Uppsala Svampklubb. **Vi träffas 12.15 för gemensam avfärd** från Almunge träffpunkt, ta

med korg, svampkniv med borste och svampbok för den som vill och har. Medtag gärna fika och sittunderlag. **OBS! begränsat antal platser! Föranmälan senast 9 september** på träffpunkten eller på tel. [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099).

Onsdag 30 september

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!

12.30 **Vi samtar om sommarminnen**. Du är välkommen att berätta om ett minne, dela med dig av din historia eller/och lyssna på andras berättelser. Du får gärna ta med ett fotografi eller ett föremål som väcker ett sommarminne. En trappa ner, ingång via entrén på kortsidan.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Almunges start sida](#) 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@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se