



Träffpunkt Almunges månadsblad

## Augusti 2025

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:** 09.00–14.30

**Telefon:** [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

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

---

## Träffpunkt Almunge

## Med reservation för ändringar i programmet.

### Onsdag 13 augusti

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 **Musikfrågesport från Musik att minnas,** Vi spelar frågesport med musik och melodier från den gemensamma sångskatten. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och klura tillsammans med oss! Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

### Onsdag 20 augusti

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 – Klappbryggans badplats.** Vi samlas utanför bygdegården kl.11.30 för gemensam avfärd till Klappbryggans badplats mittemot Långsjövägen. Strandhäng med möjlighet att doppa sig eller simma en sväng med sällskap, samt aktiviteter som kubb eller strandboule. Kaffe och kaka finns att köpa av träffpunkten på plats. Ta gärna med ett matigare mellanmål. **OBS!**

**Föranmälan** senast 13 augusti på Träffpunkten eller tel. Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394), Malin [018-727 57 06](tel:018-7275706). Inställt vid regn, se eventuella förändringar på [www.traffpunktssenior.upsala.se](http://www.traffpunktssenior.upsala.se).

### Måndag 25 augusti

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar Klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan

### Onsdag 27 augusti

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 kaka.

### **Onsdag 27 augusti (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 **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 **Vi spelar...** Kom och utmana oss i kortspel eller yatzy! Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Se [www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se) för mer info.

**Håll utkik efter ändringar** på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Almunges start sida](#) under "Aktuellt".

**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](https://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](mailto:mobiltraffpunkt@uppsala.se)

[www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)