



Träffpunkt Almunges månadsblad

Februari 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 februari

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 **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 **Odlingsscafé – förberedelser inför sommaren.** Ett tillfälle att byta fröer, plantor och sticklingar. Vi samtalar om odling och delar med oss av tips och trix inför sommarens odlingar, du är välkommen med eller utan något att byta. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 11 februari

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 samtalar om – ”När jag var liten”.** Ta med ett fotografi, berätta om ett minne eller ta med ett föremål från när du var barn. Dela med dig av just din historia eller lyssna på andras berättelser. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 18 februari

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 **Melodikrysset.** Vi spelar Melodikrysset tillsammans. Klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu. Kaffe och kaka finns att köpa på Träffpunkten.

Onsdag 25 februari

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 **Bingo. Har du tur i spel? Vi testar och spelar klassisk bingo tillsammans.** 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://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