



Träffpunkt Almunges månadsblad

Januari 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: 09.00–14.30

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 21 januari

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 **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 lyssna, tänk och klura tillsammans med oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Onsdag 28 januari

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 **Sällskapsspel "När då då".** Tillsammans i lag försöker vi lista ut när olika historiska händelser ägde rum, kom och utmana oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

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@upsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se