



Träffpunkt Almunges månadsblad

Juni 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:018-726 13 94) eller [018-727 57 06](tel:018-727 57 06)

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 4 Juni

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!

11.45 **Utflykt till Borgardalsbadet.** Vi går en promenad på borgardalsslingan om drygt 2 km, med kuperad terräng över stock och sten. (Kan upplevas utmanande för kondition och balans). Gemensam avfärd från Träffpunkten kl. 11.45, alternativt träffas upp direkt på Borgardalsbadet ca kl. 12.00. Träffpunkten tar med kaffe och kaka som finns att köpa men ta gärna med egen smörgås eller annat matigare mellanmål till dig själv. **Vid frågor ring Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Jennica [018-727 57 06](tel:018-7275706).**

Onsdag 11 Juni

Stängt pga utbildningsdag för personalen.

Onsdag 18 Juni

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 **Sommaravslutning** Vi bjuder på midsommarfika och går en tipspromenad!

Sommaruppehåll – stängt v.26–32.

Uppstart onsdagen den 13 augusti

Se 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

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