



Träffpunkt Almunges månadsblad

Oktober 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 1 oktober

Bygdegården stängd för annan aktivitet

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på Uppsala**

Konsert och Kongress. Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan:

www.uppsala.se/seniorfestival

Hoppas vi ses där!

Onsdag 8 oktober

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 – Ältsjöns vindskydd med korvgrillning.** Gemensam avfärd från Träffpunkten kl.11.30 alternativt kan man mötas upp vid parkeringen i slutet av Ältsvägen ca kl.11.45. Vi går en promenad från parkeringen mot det stora vindskyddet för korvgrillning, ta med det ni önskar grilla! Träffpunkten tar med kaffe och kaka som finns att köpa på plats. **Vid frågor ring Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Malin [018-727 57 06](tel:018-7275706).**

Onsdag 15 oktober

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!

Onsdag 15 oktober (forts.)

12.30 **Äldreombudsman Heléne Stenlund.** Hur är det att leva och åldras i Almunge? Heléne Stenlund äldreombudsman berättar om sitt uppdrag. "Mitt uppdrag är att lyssna på alla seniorer i kommunen och förmedla det jag hör till politiker, förvaltningar och bolag. Man kan säga att äldreombudsmannen är invånarnas röst. Jag synliggör behov och viktiga frågor för att göra kommunen så bra som möjligt att leva och åldras i." Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 22 oktober

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.

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 **Målarträff – tema höst.** Måla en teckning i akvarell med inspiration av naturen omkring oss eller prova på att färglägga vackra och detaljrika motiv i målarböcker för vuxna. Pennor, akvarell och målarböcker finns på Träffpunkten. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 29 oktober

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.

11.30–12.30 **Prova på – MediYoga.** En lugn och meditativ yogaform som kan utföras på mjuk matta eller sittandes på stol. Vi gör enklare övningar för ökad rörlighet samt andningsövningar och kortare meditationer. Det finns begränsat antal mattor, ta gärna med en egen.

Onsdag 29 oktober (forts.)

12.45 **Hjärnfokus – digital Föreläsning del 1.** Vi visar en föreläsning om Hjärnfokus – den åldrande hjärnan med Åke Pålshammar, neuropsykolog som lär oss mer om hur hjärnan fungerar när man blir äldre. I samarbete med Uppsala kommun och bibliotekuppsala.se. 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”.

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 **facebookside**:

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