



Träffpunkt Almunges månadsblad

## April 2024

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!

## Med reservation för ändringar i programmet.

### Onsdag 3 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.00 **Prova på Linedance.** Steg 1, passar bra för nybörjare.

12.30 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro,** möjlighet finns att köpa kaffe och kaka. Det finns även micro på plats för den som vill ta med egen lunch.

13.00 Vi spelar **Melodikrysset** tillsammans, klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.

### Onsdag 10 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15 **Tipsrunda ”Goda matvanor”.** Vi kör en tipspromenad utanför Träffpunkten med frågor kopplade till kost och goda matvanor. Kom och klura med oss och få chans att vinna pris!

12.15 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro,** möjlighet finns att köpa kaffe och kaka. Det finns även micro på plats för den som vill ta med egen lunch.

13.30–14.00 **Prova på ”Rörlighet- och balansträning”,** ett lugnare pass 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 17 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.00 **Prova på Linedance.** Steg 1, passar bra för nybörjare.

12.15 **Fika med smörgås och smoothie.**

Vi skapar våra egna yoghurtbaserade smoothies med frukt och bär. Smörgås och smoothie för 30 kr, föransmälan senast 10 april till Linnéa [018-727 57 06](tel:018-7275706) eller Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394).

**Vi passar på att prata om kost och tipsar varandra om bra recept och matinspiration.**

## **Onsdag 24 april**

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

### **11.00 Gemensam promenad till skolan för att äta lunch**

**tillsammans.** Kostnad 60 kr. Vill man mötas upp utanför matsalen på Almunge skola kl.11.30 går det såklart också bra. **OBS!** Anmälan senast 17:e april så vi kan meddela skolan hur många vi blir.

Anmälan till Kattis på [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Linnea på [018-727 57 06](tel:018-7275706).

### **14.00 Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?**

Välkommen till Träffpunkt 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.

## ***Kommande aktivitet***

### **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone, 29 maj kl. 9.30–13.00**

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktsejior.uppsala.se](http://traffpunktsejior.uppsala.se).

Hoppas vi ses där!

## **Välkommen!**

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

**Hjälp oss att bli bättre!** Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebookside**:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

## **Träffpunkt Almunge för dig som är 65+**

HV-gården (Almunge bygdegård)

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.traffpunktsejior.uppsala.se](http://www.traffpunktsejior.uppsala.se)