



Träffpunkt Almunges månadsblad

## Augusti 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:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

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 14 augusti

10.00–11.00 **Stationsträning**, träning 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. 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!

12.00 **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.

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 klura tillsammans med oss!

13.30 **Är 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.

### Onsdag 21 augusti

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

11.15–11.45 **Prova på! ”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!

12.00 **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.

12.30 **Schack, pussel och yatzy**, vi tränar på vår kognitiva förmåga på ett roligt och utmanande sätt, kom och klura med oss!

### Onsdag 28 augusti

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

### **Onsdag 28 augusti (forts.)**

11.15 **Utflykt till Borgardalsbadet - Borgardalsslingan**, där 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. 11.15, alternativt träffas upp direkt på Borgardalsbadet ca kl. 11.30. Ta gärna med badkläder om ni vill ta er ett dopp efter promenaden. Träffpunkten tar med kaffe och bulle 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).**

### **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 **facebook**sida:

[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.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)