



Träffpunkt Almunges månadsblad

December 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!

Träffpunkt Almunge

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 4 December

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 **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!

12.15 **Dörrkransar**. Vi binder vackra dörrkransar och välkomnar vintern. Vi tänkte göra stommar av tidningspapper (ta med egen stomme om du har). Tag med granris och det du vill pynta din krans med. Glögg och adventsfika finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 11 December

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 **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 **Rimstuga + matig julsmörgås**. Vill du ha rim till årets julklappar? Kom och klura med oss så hjälps vi åt att hitta på årets bästa rim! Smörgås med köttbullar och rödbetssallad samt kaffe finns att köpa på Träffpunkten.

12.30 **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.

Onsdag 18 December

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

11.30 **Julavslutning**. Julen står för dörren, välkomna in på en mysig julavslutning där vi går en julig tipspromenad, äter risgrynsgröt och skinkmacka, kostnad 30 kr.

Mobil träffpunkt har juluppehåll. Uppstart 8 januari. 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

Träffpunkt Almunge för dig som är 65+

HV-gården (Almunge bygdegård)

Telefon: **018-726 13 94** eller **018-727 57 06**

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se