



Träffpunkt Almunges månadsblad

Februari 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:018-7261394) 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!

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 5 februari

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 med övningar för styrka, balans och kondition. 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 **Dokumentärfilm + samtal.** I dokumentären får vi möta människor från olika delar av världen som ger oss en inblick i deras liv och levnadsvanor som för dom har gett ett långt och hälsosamt liv. Sedan samtalar vi kring tankar som uppstått under filmens gång. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på träffpunkten.

Onsdag 12 februari

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Fikapaus,** möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30–12.00 **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!

12.15 **Gemensam måltid.** Träffpunkten serverar en enklare lunch med quesadillas som vi äter tillsammans. Kostnad 30 kr.

Föranmälan 5/2 på träffpunkten, alternativt på telefon till **Kattis**

[018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [Jennica 018-727 57 06](tel:018-7275706).

Onsdag 19 februari

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning med övningar för styrka, balans och kondition. 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!

Onsdag 19 februari (forts.)

12.30 **Dokumentärfilm + samtal.** I dokumentären får vi möta människor från olika delar av världen som ger oss en inblick i deras liv och levnadsvanor som för dem har gett ett långt och hälsosamt liv. Sedan samtalar vi kring tankar som uppstått under filmens gång. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på träffpunkten.

Onsdag 26 februari

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Fikapaus,** möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30–12.00 **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!

12.15 **IT-Café, Drop in. Tema ”Platstjänst & Parkeringsappar”.**

Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom hur du aktiverar funktionen platstjänst och startar en bilparkering med olika appar. Möjlighet att köpa Kaffe och kaka finns på plats.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Almuges 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](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se



Uppland



Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmantras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,
hållplats Skogsvallen (Storvreta).