



Träffpunkt Almunges månadsblad

Januari 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!

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 8 januari

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.

10.00–11.00 **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 **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! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Onsdag 15 januari

10.00–11.00 **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 **Dansmix, dagens tema är 70-talsdisco.**

Vi dansar till medryckande musik från 70-talet, passar alla som vill röra på sig och har nära till skratt!

12.15 **Gemensam måltid**, träffpunkten serverar grötlunch med smörgås som vi äter tillsammans. Kostnad 30 kr.

Föranmälan 8 januari på träffpunkten, alternativt på telefon till

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

Onsdag 22 januari

10.00–11.00 **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 22 januari (forts.)

12.30 **Sällskapsspel.** Vi spelar ”När då då”, i lag försöker vi lista ut när olika historiska händelser ägde rum, kom och utmana oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Onsdag 29 januari

10.00–11.00 **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!

12.00 **Vi grillar tillsammans utanför Träffpunkten.** Vi provar att göra bullar på öppen eld, den som vill får gärna ta med egen korv att grilla.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Almunges start sida](#) 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