



Träffpunkt Almunges månadsblad

November 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 6 november

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

11.15 **Besök av Väntjänst**. Vi får besök av Lise-Lotte Johnson från Väntjänst, Svenska kyrkan i Almunge som kommer och berättar om deras verksamhet.

11.45–12.45 **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!

13.00 **Melodikrysset** från lördagens program. Vi spelar melodikrysset tillsammans, ett klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Onsdag 13 november

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

11.20 **Utflykt till Fjällnora, Kolarstigen**. Gemensam avfärd från Träffpunkten kl.11.20 alternativt kan man mötas upp vid stora parkeringen i Fjällnora ca kl.11.45. Vi går Kolarstigen till Kolarkojan, en promenad på ca 3km. Kaffe, bulle och varm choklad finns att köpa av träffpunkten på plats. **Vid frågor ring Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Jennica [018-727 57 06](tel:018-7275706).**

Onsdag 20 november

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!

12.15 **IT-Café, Drop in**. Ta med din mobiltelefon och kom och ställ frågor rörande funktionerna på din telefon, så försöker vi svara på dina frågor så gott vi kan! Kaffe och fikabröd finns att köpa på plats.

13.30 **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

Onsdag 27 november

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!

12.00 **Sconesfika i höstmörkret**. Vi dukar upp nybakade scones med olika tillbehör samt te och kaffe för den som önskar.

12.30 **Handarbetsträff**, ta med arbetet du har hemma eller bli inspirerad och påbörja någonting nytt! Brodera, sticka, virka – allt är välkommet för en trevlig stund tillsammans! Visst material finns till självkostnadspris.

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** eller **018-727 57 06**

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se