



Träffpunkt Almunges månadsblad

## Oktober 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 2 oktober

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 **Sällskapsspel – ”Med andra ord”**. Tillsammans i lag försöker vi förklara diverse ord ”med andra ord” än det som står på spelbrickan, kom och spela och skratta med oss!

13.30 **Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt 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 9 oktober

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 **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 **Naturbingo – Höst**, en rolig uteaktivitet för att upptäcka och ta del av naturen genom att spela ett färgbingo.

### Onsdag 16 oktober

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 – ”Kognitiv bollek”**. Vi kastar eller sparkar en boll till varandra i kombination med en tankenöt. Koordination i samband med kognitiv uppgift ger en perfekt hjärngympa!

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.

### **Onsdag 16 oktober (forts.)**

12.30 **Reflexfjärilar**, vi tillverkar reflexfjärilar som kan sättas på jacka eller väska till årets mörkare månader. Vi erbjuder material till självkostnadspris.

### **Onsdag 23 oktober**

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 **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 **Vänskapsarmband**, vi flätar enkla band till handled eller nyckelknippa i valfria färger, vi står för materialet.

### **Onsdag 30 oktober**

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 dans – Tema Zenba**. Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste 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 **IT-Café, Drop in, Tema ”Resa med UL-appen & Swish”**. Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom hur du på ett enkelt sätt köper en bussbiljett eller sjukresa i UL-appen, samt hur du använder betalningsfunktionen Swish. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på plats.

### **Välkommen!**

**Håll utkik efter ändringar** på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Almunges startside](#) 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** eller **018-727 57 06**

E-post: [mobiltraffpunkt@uppsala.se](mailto:mobiltraffpunkt@uppsala.se)

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