



Träffpunkt Almunges månadsblad

Maj 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!

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 maj

Stängt pga röd dag.

Onsdag 8 maj

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 Linedance.** Steg 1, passar bra för nybörjare.

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.

13.00 **Sällskapsspel utomhus.** Vi testar olika utomhusspel tillsammans! Vad sägs om Molkky, Kubb, Jätteplockepinn eller Trädgårdsyatzy?

Onsdag 15 maj

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

12.00–14.30 **Musikunderhållning, allsång och spelstuga!**

Under ledning av Åke, Lennart och Johnny kommer vi få ta del av härlig sång- och musikunderhållning. Husbandet spelar välkända melodier och bjuder in till allsång. Är du spelsugen? Ta gärna med eget instrument och häng med husbandet! Kaffe och fika finns att köpa på plats.

Onsdag 22 maj

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

12.00–14.30 **Utflykt till Ältsjöstigen.** Gemensam avfärd från Träffpunkten kl.11.40 alternativt kan man mötas upp vid parkeringen vid Ältsjöstigen kl.12.00. Parkeringen hittar du i södra spetsen av Ältsjön. En liten träskylt märkt med "Ältsjöstigen" syns från väg 282. På plats går vi den 2,4 km långa promenadslungan runt Ältsjön. Längs med slingan finns en rastplats där vi stannar till för att fika. Träffpunkten tar med kaffe och bulle som finns att köpa men ta gärna med egen smörgås eller annat matigare mellanmål till dig själv. **Vid frågor ring eller smsa Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Linnéa [018-727 57 06](tel:018-7275706).**

Onsdag 29 maj

Obs! Ingen aktivitet i HV-gården denna dag.

09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone i Uppsala

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan.

Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från

Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter.

Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag

tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i

månadsbladet och publiceras även på vår hemsida,

www.traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

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: [https://etjanster.uppsala.se/s/](https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt)

[vof-synpunkt](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebookside**:

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@upsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder