



**Bli inspirerad på  
internationella  
dagen för äldre  
1 oktober**

**Träffpunkter för dig som är 65+  
uppmärksammar dagen  
1 oktober 10.00–15.00  
Almunge Bygdegård**

**Dagens program:**

**10.00** Verksamhetschef Taha Baroudi, Träffpunkter 65+, hälsar välkommen

**10.00** Jacke Sjödin

**10.00–12.00** Upplandsstiftelsen - Folkhälsa i natur för alla, finns på plats utanför bygdegården och kommer att visa hur man kan färga garn samt berätta om sin övriga verksamhet.

**11.00–11.20** Representant från PRO berättar om föreningen och dess verksamhet

**11.00–13.00** Äldrenämnden bjuder på kaffe

**11.30–12.00** Prova på Zenba med Josefin

**12.00–12.20** Representanter från SPF - Seniorerna Almunge-Knutby, berättar om föreningen och dess verksamhet

**13.00–13.30** Anhörigcentrum berättar om sin verksamhet

**13.40–14.00** Prova på Qigong med Josefin

Utöver detta program kommer vi från Träffpunkter 65+ att berätta om vår verksamhet, dela ut broschyrer från bland annat biblioteket – boken kommer, Senorguiden, Socialstyrelsen – Tips för att förhindra fallolyckor, med flera.

**Varmt välkomna till vår mobila träffpunkt i Almunge**