



Träffpunkt Vänges månadsblad

## April 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:** Modulen utanför Vänge kyrka, Gamla Salavägen 31, Vänge

**Öppettider:** Måndagar 9.00–14.30

**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.**

**Måndag 1 april**  
**Stängt pga röd dag.**

**Måndag 8 april**

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

11.00 **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.

12.00 **Tipsrunda ”Goda matvanor”.** Vi kör en tipspromenad utanför Träffpunkten med frågor kopplade till kost och goda matvanor. Kom och klura med oss och få chans att vinna pris!

13.00 **Sällskapsspelet ”När då då?”.** Tillsammans klurar vi på historiska händelser och personer inom sport, underhållning och vetenskap och försöker placera dessa på en tidslinje enligt spelets regler. Ett roligt spel som brukar ge spännande samtal och tillbakablickar!

**Måndag 15 april**

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

11.00 **Fika med smörgås,** möjlighet finns att köpa kaffe och smörgås med pålägg och grönsaker. Kostnad 30 kr för kaffe och smörgås. Det går även bra att ta med sig eget mellanmål eller lunch.

12.00 Vi går en kortare **promenad i närområdet,** ca 20 minuter.

12.30–14.30 **Besök av Sävsångarna.** Kyrkomusiker Ingrid Sör tillsammans med kören Sävsångarna besöker oss. Tillsammans får vi testa att göra enkla sångövningar, lära känna våra röster samt sjunga ett par sånger och visor tillsammans i grupp. Kanske har du en önskesång? Det blir även paus för kaffe och fika. Alla välkomna!

**Måndag 22 april**

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

11.00 **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.

11.30 **Fika med smoothie.** Vi skapar våra egna yoghurtbaserade smoothies med frukt och bär. Kostnad 15 kr för smoothie. Vi passar också på att prata om kost och tipsar varandra om bra recept och idéer.

13.00 **Prova på – Dansinspirerad sittgymna!** I sittande gör vi rörelser till medryckande musik, passar för alla.

### **Måndag 22 april (forts.)**

13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt Vänge. 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.

### **Måndag 29 april**

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

11.00 **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.

12.00 Vi spelar **Melodikrysset** tillsammans, klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.

13.00 **Prova på – Dansinspirerad sittgympa!** I sittande gör vi rörelser till medryckande musik, passar för alla.

### ***Kommande aktivitet***

#### **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone, 29 maj kl. 9.30–13.00**

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 kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se).  
Hoppas vi ses där!

### **Välkommen!**

#### **Håll utkik efter ändringar på vår webb.**

Du hittar det på [Träffpunkt Vänges startsida](#) under ”Aktuellt”.

**Hjälp oss att bli bättre!** Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

#### **Träffpunkt Vänge för dig som är 65+**

Gamla Salavägen 31, Vänge.

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

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