



Träffpunkt Vänges månadsblad

Augusti 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:018-7261394) 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 Vänge

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 12 augusti

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

11.15 **Social samvaro med kaffe och smörgås**. Du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås, kaka eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss (micro finns på plats vid behov).

12.00 **Namnlek – Vi lär oss varandras namn**, en enkel namnlek där vår nya aktivitetshandledare får lära känna Vänges besökare.

12.30 **Musikfrågesport från Musik att minnas**. Vi spelar frågesport med musik och melodier från den gemensamma sångskatten. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och klura tillsammans med oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkten i 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 19 augusti

09.45–10.45 **Stationsträning, OBS! Ändrad tid pga utflykt**. Träning med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov. Kom och testa!

11.00 **Utflykt – till Ekeby by med guidad tur av Vänge Hembygdsförening**. Vi samlas vid modulen utanför Vänge kyrka på parkeringen för gemensam promenad eller eventuell samåkning med de som har bil. Möjlighet finns att köpa kaffe och fikabröd av träffpunkten på plats.

Måndag 26 augusti

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

11.15 **Social samvaro med kaffe och smörgås**. Du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

12.00 **Bingo**, Har du tur i spel? Vi testar och spelar bingo tillsammans, vi sitter ute vid fint väder.

13.00 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro**, möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller sätt dig ner och klura på veckans pussel!

13.30 **Promenad**. Vi tar en uppiggande promenad i närområdet om vädret tillåter.

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: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Vänge för dig som är 65+

Gamla Salavägen 31, Vänge.

E-post: mobiltraffpunkt@ uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se