



Träffpunkt Vänges månadsblad

Januari 2025

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 13 januari

10.00–11.10 **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).

11.45 **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!

12.45 **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!

13.15 **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, sudoku, korsord eller kluringar.

Måndag 20 januari

10.00–11.10 **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.

11.45 **IT-Café – Tema: Parkeringsappar & Platstjänst**. Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom hur du på ett enkelt sätt laddar ner och använder vanliga parkeringsappar som används, samt aktiverar funktionen platstjänst. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på plats.

13.00 **”En nypa luft”**, vi går utanför träffpunkten för lite frisk luft och naturskådning eller en promenad i närområdet för den som vill.

13.15 **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, sudoku, korsord eller kluringar.

Måndag 27 januari

10.00–11.10 **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).

Måndag 27 januari (forts.)

11.30 **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.

11.45 **Bingo.** Har du tur i spel? Vi testar och spelar klassisk bingo tillsammans.

12.45 **Ballongleken**, en rolig lek i sittande som innefattar både ballonger och flugsmällare! Kom och skratta med oss.

13.15 **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, sudoku, korsord eller kluringar.

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.

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se