



Träffpunkt Vänges månadsblad

Mars 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 3 Mars

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

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

12.45 **”Rörelsepaus”.** Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund.

Måndag 10 Mars

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

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 **IT-Café, Drop in.** Ta med din mobiltelefon och kom och ställ frågor rörande funktionerna på din telefon, så försöker vi svara på dina frågor så gott vi kan! Kaffe och fikabröd finns att köpa på plats.

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

Måndag 17 Mars

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

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 **Framtidsfullmakt.** Funderar du över framtiden? Träffpunkten får besök av Handelsbanken som berättar om framtidsfullmakt och vad det innebär. Välkomna att ställa frågor!

13.15 **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!

Måndag 24 Mars

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15 **Gemensam måltid.** Vi gör våfflor och äter tillsammans med goda tillbehör. Kostnad 30 kronor. Anmälan senast 17 mars på träffpunkten, alt. på telefon till **Jennica** [018-727 57 06](tel:018-7275706) eller **Kattis** [018-726 13 94](tel:018-7261394).

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.

12.00 **"Vårtecken".** Tillsammans går vi ut i närområdet för att leta efter vårtecken i naturen och försöker hitta så många trädsorter som möjligt genom att identifiera deras knoppar.

Måndag 31 Mars

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

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 **Boktips.** Tycker du om att läsa böcker? Personal från biblioteksbusarna ger tips på bra böcker samt information om deras verksamhet. Välkomna!

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

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+

Besöksadress: Gamla Salavägen 31, Vänge

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

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