



Träffpunkt Vänges månadsblad

November 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 4 November

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).

11.45 **Melodikrysset (från lördagens program)**. Vi spelar melodikrysset tillsammans, klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu. Kaffe och kaka finns att köpa 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.

13.00 **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 11 November

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

11.30 **Korvgrillning**, vi gör upp en eld utanför Träffpunkten. Ta med det ni önskar grilla och kom och ät med oss. Beroende på väder kan aktiviteten ändras.

12.00 **Dokumentärfilm + samtal**. I dokumentären får vi möta människor från olika delar av världen som ger oss en inblick i deras liv och levnadsvanor som för dom har gett ett långt och hälsosamt liv. Sedan samtalar vi kring tankar som uppstått under filmens gång. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på träffpunkten.

Måndag 18 November

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.

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.

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

Måndag 25 November

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 **Personal från Seniorguide Uppsala kommer till Träffpunkten.**

Information om bland annat säkerhet i vardagen, kommunala stödinsatser, stöd till anhöriga, kontaktvägar till biståndshandläggare. Kom och ställ dina frågor! Välkommen! Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

13.15–13.45 **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!

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Vänge för dig som är 65+

Gamla Salavägen 31, Vänge.

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se