



Träffpunkt Vänge månadsblad

November & december 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, 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)

Träffpunkt Vänge

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 3 november – Träffpunkten STÄNGD

Måndag 10 november

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!

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

12.00 **Sensinyoga.** Sensinyoga är naturliga rörelser på din kropps villkor. Yoga består av flera olika delar, bland annat andningsövningar, fysiska positioner och avslappningsövningar. Alla kan vara med och utöva yoga både stående, sittande och liggande.

Måndag 17 november – Träffpunkten STÄNGD

Måndag 24 november

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!

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

12.00 **Dörrkransar.** Vi binder vackra dörrkransar och välkomnar vintern. Vi tänkte göra stommar av tidningspapper (ta med egen stomme om du har). Tag med granris och det du vill pynta din krans med. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Måndag 1 December – Träffpunkten STÄNGD

Måndag 8 December

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!

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

12.00 **Ulltovning.** Vi skapar julpynt tillsammans med hjälp av ull och filtnål. Ull i flertalet färger finns på Träffpunkten till självkostnadspris 15 kr. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

Måndag 15 December

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!
11.20 **Julavslutning.** Julen står för dörren, välkomna in på en mysig julavslutning där vi går en julig tipspromenad och äter skinksmörgås. Kaffe och kaka finns också att köpa på träffpunkten.

Träffpunkt Vänge Juluppehåll.

Uppstart Måndagen den 19 januari. 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