



Träffpunkt Vänges månadsblad

September 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!

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 september

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 **Sällskapsspel utomhus**, vi testar olika utomhusspel tillsammans! Vad sägs om Mölkky, Kubb eller Boule?

12.30 **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.

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 9 september

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 **IT-Café, Drop in**, Tema ”bra i vardagen”. Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom enkla funktioner på din telefon för att underlätta i vardagen, som att ställa alarm/påminnelser, ladda ner appar mm. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på plats.

13.00 **Promenad i närområdet**

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, sudoku, korsord eller kluringar.

Måndag 16 september

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 **Målarträff – Tema natur**. Måla en teckning i akvarell med inspiration av naturen omkring oss eller prova på att färglägga vackra och detaljrika motiv i målarböcker för vuxna. Pennor, akvarell och målarböcker finns på Träffpunkten.

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, sudoku, korsord eller kluringar.

Måndag 23 september

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 **Skivor till kaffet**, vi umgås och lyssnar på musik från förr. Kom och önska en låt!

13.00 **Promenad i närområdet**

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, sudoku, korsord eller kluringar.

Måndag 30 september

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 **Vänskapsarmband**. Vi flätar enkla band till handled eller nyckelknippa i valfria färger, vi står för materialet.

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, 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.

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se