



Träffpunkt Vänge månadsblad

September 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) Varje månad skapar vi ett **månadsblad** med information om vilka aktiviteter vi erbjuder.

Träffpunkt Vänge

Var vänlig uppmärksamma förändringar eller inställda aktiviteter på www.traffpunktsenior.uppsala.se

Måndag 1 September

10.15 **Utflykt till Wiks omgivning**. Vi samlas utanför träffpunkten för gemensam avfärd. Meddela gärna oss om ni har platser i er bil för samåkning. Vi tar en naturpromenad runt Wiks slott och lär oss mer om Wiks historia. Träffpunkten tar med smörgås, kaffe och kaka. **Föranmälan senast den 25/8** på träffpunkten eller tel. Malin 018-727 57 06, Kattis på 018-726 13 94.

Måndag 8 September

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, smörgås, kaka eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss. (Micro finns på plats vid behov).

11.30 **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.

11.45 **Odlingscafé** – Skördefest Vad växer hos er just nu? Ta med något från trädgården, kanske ett äpple, en ört eller en grönsak. Dela med er av smaker, dofter och odlingsglädje. Tillsammans skapar vi en härlig skördefest!

Måndag 15 September

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, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.
12.00 **Utflykt – Lingonplockning**. Vi samlas klockan 12.00 vid Träffpunkten för gemensam promenad mot spåret där vi hoppas finna lingon i skogen. Kläder efter väder!

Måndag 22 September

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, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

Måndag 22 September (forts.)

12.00 **Push-Pong.** En enklare form av bordtennis som passar alla, går att spela sittandes och ståendes.

Måndag 29 September

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, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

12.00 **Sällskapsspel** – ”Med andra ord”. Tillsammans i lag försöker vi förklara diverse ord ”med andra ord” än det som står på spelbrickan, kom och spela och skratta med oss!

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival

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+

Besöksadress: Gamla Salavägen 31, Vänge

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

Telefon: **018-726 13 94** eller **018-727 57 06**

E-post: mobiltraffpunkt@upsala.se

www.traffpunktsenior.upsala.se