



Träffpunkt Vänge månadsblad

## Maj 2026

**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 9.00–14.00

**Telefon:** [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

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 4 maj**

##### **Nytt! Från och med nu är Träffpunkten i församlingsgården!**

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 **Denna dag bjuder vi på kaffe och kaka**, vi firar att vi nu är i församlingsgården! Kom och fika med oss, smörgås finns också att köpa på träffpunkten.

12.00 **Femkamp!** Vi kör en femkamp som passar för alla, kom och ha kul tillsammans med oss!

#### **Måndag 11 maj**

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).

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 **Vi samtalar om sömn.** Vi samtalar om sömnens betydelse för vår hälsa, pratar om faktorer som påverkar sömnen och vad vi kan göra för att förbättra den samt delar med oss av våra erfarenheter och tips, vad hjälper dig att sova bättre och känna dig mer utvilad?

#### **Måndag 18 maj**

10.00 **Utflykt – Lantbruksmuseet i Läby.** Där kommer vi att få en känsla av att förflyttas bakåt i tiden med hjälp av historiska föremål och minnen från förr inne på museet. Vi samlas utanför träffpunkten för gemensam **avfärd kl.10.15** mot Lantbruksmuseet i Läby. Museumupplevelse samt kaffe och kaka kostnad **55 kr/ person betalas kontant eller med swish på plats till museet.** Har ni frågor eller funderingar kring utflykten kan ni kontakta **Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394)** eller **Erik [018-727 60 99](tel:018-7276099).**

## Måndag 25 maj

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).

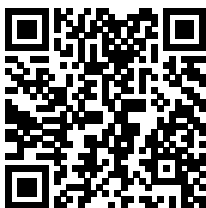
12.00 **Kumihimo** – Kumihimo är en japansk flätteknik där man skapar vackra, starka snören av trådar. En enkel och rogivande hantverksmetod som används till smycken och dekorationer.

**Inlämning av promenadutmaningen!** Utmaningen avslutas och lappar samlas in till Erik. Vi firar veckan efter och berättar hur långt vi har kommit.

## Välkommen!

### Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Vänges startsida](#) under ”Aktuellt”.  
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-vange/>

**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](http://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 60 99](tel:018-7276099)

**E-post:** [mobiltraffpunkt@upsala.se](mailto:mobiltraffpunkt@upsala.se)

[www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)