



Träffpunkt Vänge månadsblad

Augusti 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: Församlingsgården vid 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)

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 10 augusti

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 **Lära känna Bingo** – En rolig aktivitet där vi kan lära känna varandra bättre och se om andra besökare har liknande intressen eller erfarenheter. Ett perfekt mingelspel inte minst för vår nya kollega Karolinas skull!

Måndag 17 augusti

10.00 **Utflykt till Kvarnbo. Obs! Församlingsgården är stängd.**

Samling kl. 09.45 och gemensam avfärd kl. 10.00. När vi kommer fram till kvarnen kommer vi att testa en VR-rundvandring. Ta därför med er mobiltelefon för möjlighet att se inuti kvarnen. Efter det tar vi en stärkande promenad och lyssnar på det porlande vattnet i den fina miljön. Träffpunkten tar med kaffe/te, kaka och smörgås som finns att köpa på plats. **Föranmälan senast 10 augusti på Träffpunkten eller via telefon [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099).**

Måndag 24 augusti

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 **Samtal om sommarminnen.** Du är välkommen att berätta om ett minne, dela med dig av din historia eller/och lyssna på andras berättelser. Du får gärna ta med ett fotografi eller ett föremål som väcker ett sommarminne.

Måndag 31 augusti

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 Mobilhjälp. Ta med din mobil och få den hjälp du behöver, eller lär dig något nytt. Vi hjälper er en och en.

12.00 Musikfrågesport från Musik att minnas. Vi spelar frågesport med musik och melodier från den gemensamma sångskatten. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna, tänk och klura tillsammans med oss!

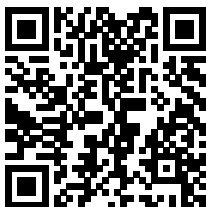
12.45–13.30 Nytt! Prova på Utegympa! Gympa utomhus utanför församlingsgården. Passet innehåller både styrke- och konditionsträning med inslag av tabata för att höja intensiteten. Kläder efter väder.

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

E-post: mobiltraffpunkt@upsala.se

www.traffpunktsejor.upsala.se