Uppsala kommun



Träffpunkt Vänge månadsblad

November 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** eller **018-727 60 99**

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 2 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).
11.45 **Hjärnfokus – digital Föreläsning del 1.** Vi visar en föreläsning om Hjärnfokus – den åldrande hjärnan med Åke Pålshammar, neuropsykolog som lär oss mer om hur hjärnan fungerar när man blir äldre. I samarbete med Uppsala kommun och bibliotekuppsala.se. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Måndag 9 november
10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. 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 **Ny på Träffpunkten. Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?**
Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!
11.45 **Sällskapsspel ”När då då”.** Tillsammans i lag försöker vi lista ut när olika historiska händelser ägde rum, kom och utmana oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Måndag 16 november
10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. 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).
11.45 **Hjärnfokus – digital Föreläsning del 2.** Vi visar andra delen av föreläsningen om Hjärnfokus - den åldrande hjärnan med Åke Pålshammar, neuropsykolog som lär oss mer om hur hjärnan fungerar när man blir äldre. I samarbete med Uppsala kommun och bibliotekuppsala.se. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Måndag 23 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).
11.45 **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 30 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).
11.45 **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!

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 **facebooksida**:
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 60 99**
E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se
www.traffpunktsenior.uppsala.se