



Träffpunkt Vänge månadsblad

Oktober 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 5 oktober

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!

11.45 Välkommen till bords – en mötesplats för mat och gemenskap.

Kom och ät i gott sällskap. Personal från Träffpunkten finns på plats vid seniorlunch på Vänge skola. För dom som vill går vi tillsammans från Församlingsgården kl.11.30. Betalning 60 kr. sker via swish på skolan.

11.30 **Melodikrysset.** Vi spelar Melodikrysset tillsammans. Klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

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

Måndag 12 oktober

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.

11.45 **Servettvikning.** Vi tränar på att vika servetter i mönster som tex. granen, klassikern eller solfjädern som passar till både vardag och fest. Ta gärna med er pappers eller linneservetter så delar vi med oss av våra kunskaper i servettvikning till varandra.

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

Måndag 19 oktober

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!

Måndag 19 oktober (forts.)

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 **Vi löser ordflätor.** Ordflätorna är enkla korsord som brukar vara roliga att lösa tillsammans i små grupper. Med hjälp av frågor och ledtrådar på olika teman klurar vi ut rätt ord på rätt rad.

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

Måndag 26 oktober

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 **Nexus besöker Träffpunkt Vänge** för att informera om våld i nära relationer. Vem som helst kan bli utsatt för våld, oavsett kön, ålder eller bakgrund. Nexus berättar om olika typer av våld samt om sitt arbete och vilket stöd de kan erbjuda. Du är varmt välkommen att delta – oavsett om du vill lyssna, ställa frågor eller bara vara med. **Kontakt Nexus**

resurscentrum: vardagar tel: [018-727 52 47](tel:018-7275247).

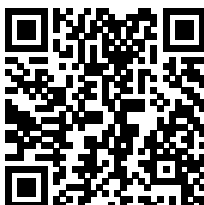
12.45–13.30 **Utegympa.** Gympa utomhus utanför församlingsgården. Passet innehåller både styrke- och konditionsträning med inslag av tabata för att höja intensiteten. Kläder efter väder.

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 **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 60 99**

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se