



Träffpunkt Vänge månadsblad

September 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 7 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, kaka och smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss. (Micro finns på plats vid behov).

12.00 **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!

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 14 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, 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 **Frågesport – tema Trädgård.** Vi delar upp oss i små lag där vi på ett kul och spännande sätt testar våra kunskaper i en frågesport med kopplingar till trädgården. Kom och spela med oss!

12.15 **Utflykt – Lingonplockning.** Vi samlas klockan 12.15 vid Träffpunkten för gemensam promenad mot spåret där vi hoppas finna lingon i skogen. Kläder efter väder!

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 21 september

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 mot Lantbruksmuseet i Läby kl. 10.15. Museum upplevelse 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).

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

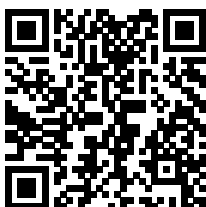
11.45 **Sällskapsspel ”Codenames”.** Är ett sällskapsspel där man delas in i två lag, i varje lag finns en spelledare som ger enkla ledtrådar. Spelarna ska försöka gissa rätt ord som tillhör deras lag. Men man måste vara försiktig, för det finns också ett farligt ord – lönnmördaren. Om man väljer det ordet förlorar laget direkt. Spelet handlar om att tänka och samarbeta. Det liknar lite spelet ”med andra ord”, eftersom man jobbar med ord och ledtrådar.

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 **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@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se