



Träffpunkt Vänges månadsblad

Maj 2024

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, lyssna på föreläsning eller delta i en fysisk aktivitet. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, 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 9.00–14.30

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

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 6 maj

10.00–10.40 **Stationsträning.** Träning med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov. Kom och testa!

11.00 **Kommunstyrelsens ordförande Erik Pelling besöker oss.** Erik berättar om folkomröstningen, Uppsalas utveckling och det stundande EU-valet. Kom och ställ dina frågor till honom! Kaffe och fika finns att köpa på plats. Varmt välkomna!

12.15 **Musikbingo.** Vi lyssnar på gamla godingar och spelar en rolig variant av bingo.

13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt 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.

Måndag 13 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov. Kom och testa!

11.00 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro,** möjlighet finns att köpa kaffe och kaka. Det finns även micro på plats för den som vill ta med egen lunch.

12.00–14.30 **Gemensam promenad till Elljusspåret.** Vi tar en promenad bort till elljusspåret. Väl på plats finns möjligheten att fortsätta gå den ca 2,5 km långa promenadslingan i skogen. För de som önskar finns stolar och bord vid klubbstugan för att sitta och ta det lugnt under tiden.

Därefter fikar vi tillsammans! Träffpunkten tar med kaffe och tunnbrödrulle som går att köpa. Vid dåligt väder hittar vi på något annat trevligt inomhus på träffpunkten. Samling 12.00 utanför träffpunkten.

Måndag 20 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov. Kom och testa!

11.00 **Social samvaro med kaffe och smörgås.** Du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

12.00 **Sällskapsspel utomhus.** Vi testar olika utomhusspel tillsammans! Vad sägs om Molkky, Jätteplockepinn, Trädgårdsyatzy eller Kubb?

13.00 **Bingo.** Har du tur i spel? Vi testar och spelar bingo tillsammans. Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Måndag 27 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov. Kom och testa!

11.00 **Social samvaro med kaffe och smörgås.** Du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

12.00 **Promenad i närområdet för att leta efter Kungsängsliljor.** Vi går en kortare promenad för att leta efter Kungsängsliljor och andra vackra sommarstecken.

13.00 **Korsord och Sudoku.** Vi löser korsord eller sudoku tillsammans. Ta med egen tidning om du vill eller använd de korsordstidningar som finns på plats. Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Onsdag 29 maj

09.30–13.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivetsdag på Summer Zone i Uppsala**

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan.

Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter.

Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, www.traffpunktsejor.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Vänges startsida](#) under ”Aktuellt”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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+

Gamla Salavägen 31, Vänge.

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsejor.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder