



Träffpunkt Bälinges månadsblad

April 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, läsa dagens UNT eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobby-material och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish (nummer 123 621 07 28).

Du måste anmäla dig för att delta i aktiviteterna.

Vid förhinder, vänligen ring och avboka din tid.

Telefontid: måndag och onsdag kl. 9.00–15.30 på [018-727 48 55](tel:018-7274855).

Vänligen prata in på telefonsvararen om vi ej kan ta samtalet!

Träffpunkt Bälinge

Med reservation för ändringar i programmet.

Vecka 14

Onsdag 2 april

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–12.00 Vi bakar tillsammans.

13.00–15.00 **Sittgympa.** Efter gympan: kaffe och smörgås 30 kr.

Frågesport efter fikat. Anmälan på tel.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 3 april

09.00–12.00 **Allaktivitets Café/Drop-in.** Vi har olika aktiviteter på gång tex akvarellmålning, makramé, pyssel. Eller så kom och umgås bara, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

13.00–15.00 **Filmvisning på träffpunkten, fika och tilltugg 30kr.**

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 15

Måndag 7 april

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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!

13.00–14.00 **Qigong.** Vi samlas inomhus i Seniorsalen på Träffpunkten.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 9 april – Sista dagen att anmäla sig till påsklunchen (kostnad 80 kr.)

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–12.00 Vi bakar tillsammans.

13.00–15.00 **Sittgympa.** Efter gympan: kaffe och smörgås 30kr.

Frågesport efter fikat. Anmälan på tel.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 10 april

09.00–12.00 **Allaktivitets Café/Drop-in.** Vi har olika aktiviteter på gång tex akvarellmålning, makramé, pyssel. Eller så kom och umgås bara, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

13.00–15.00 **Allaktivitets cafe.** Påsk pysslar. Fika. Välkomna.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 16

Måndag 14 april

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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!

OBS! Ingen qigong idag!

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 16 april

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–12.00 Vi bakar bröd till eftermiddagens fika.

13.00–15.00 **Sittgympa.** Efter gympan: kaffe och smörgås 30kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 17 april

09.00–12.00 **Allaktivitets Café/Drop-in.** Vi har olika aktiviteter på gång tex akvarellmålning, makramé, pyssel och vi förbereder för lunchen.

12.30 Påsklunch! Vi firar in påsken i Seniorsalen tillsammans.

Föranmälan senast 9 april, 80 kr.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 17

Onsdag 23 april

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.30 Vi bakar tillsammans.

13.00–15.00 **Sittgympa.** Efter gympan: kaffe och smörgås 30 kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 24 april

09.00–12.00 **All aktivitets Café/Drop-in.** Vi har olika aktiviteter på gång tex akvarellmålning, makramé, pyssel. Eller så kom och umgås bara, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe. Och så bakar vi till eftermiddagen.

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** Prästen Ann-Sofie Davidsson och musiker Ivar Murelius från Svenska kyrkan Bälingebygdens församling kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 18

Måndag 28 april

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe

Måndag 28 april (forts.)

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!

13.00–14.00 **Tai chi! Kom och prova på! Mjuka rörelser som tränar balans och fokus.** Seniorsalen på Träffpunkten.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 30 april

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.30 Vi bakar tillsammans något gott **för att fira sista april.**

13.00–15.00 **Sittgympa.** Efter gympan: kaffe och smörgås 30 kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

OBS! Torsdag 1 Maj är helgdag, träffpunkten är stängd.

Kommande aktiviteter

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

Välkommen!

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått en introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram. Du tränar under eget ansvar och personal finns ej på plats.

Öppettider: måndag–torsdag 9.00–15.00. Fredag 8.00–10.00, därefter är gymmet reserverat för introduktion av nya besökare 10.00–14.00. **För att boka introduktion** maila sjukgymnasten på

traffpunktbalinge@upsala.se

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Bälinges startsida](#) under ”Aktuellt”.

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 Bälinge för dig som är 65+

Lundgårdsvägen 2

Tel: [018-727 48 55](tel:018-7274855)

Telefontid: måndag och onsdag 9.00–15.30. Övrig tid telefonsvarare.

E-post: traffpunktbalinge@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se