



Träffpunkt Bälings månadsblad

December 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 49

Tisdag 2 december

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

13.00–15.00 **Allaktivitets JulCafé** Kom till oss på Träffpunkten på hantverks/handarbetsträffar. Nu börjar vi med **julpysslet!** Ta med ditt eget projekt eller ta del av vad vi kan erbjuda på Träffpunkten. Vill du lära ut något hantverk är du så välkommen att visa oss vetgiriga! Eller så kom och umgås bara, vi samtalar om dagen händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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

Onsdag 3 december

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

09.00–12.00 **Vi bakar julgodis!**

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!

13.00–15.00 **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 4 december

Träffpunkten stängd pga planeringsdag.

Vecka 50

Tisdag 9 december

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

09.00–12.00 **Bakning av något gott till filmen**

13.00–15.00. **Film: "Kamrer Gunnarsson i skärgården"** från 1979. Det är en lätt vemodig skildring av hur en inbiten stockholmskamrer i kostym och lågskor mot sin vilja tvingas tillbringa fem dygn i skärgården under midsommartid. I rollen som kamrern ser vi Magnus Härenstam. I övriga roller: Anita Ekström, Tord Peterson Eriksson, Lars-Erik Berenett, Ulf Brunnberg, Bernt Dahlbäck och Folke Hjort (61 min). Fika finns att köpa på plats: 30 kr.

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

Onsdag 10 december

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

09.00–12.00 **Bakning av julkakor!**

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 11 december

10.00–11.00 **QiGong – mjuka rörelser som tränar balans och fokus.** Inga förkunskaper behövs! OBS! TIDEN!!

12.00 Grötlunch med skinksmörgås i församlingshemmet med allsång och besök av **Lucia** kl. 14.00.

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

Fredag 12 december

13.00–15.00 Bingo med fika i Seniorsalen, Träffpunkt 65+ Bälinge.

Arrangör: PRO Bälinge i samarbete med Bälingebygdens församling. 20 kr./bingobricka. Ingen anmälan behövs.

Vecka 51

Tisdag 16 december

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

13.00–15.00 Baka julgodis, fixa juldekorationer och duka till julbordet i morgon.

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

Onsdag 17 december

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagen händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe och förbereder julmaten!

13.00–15.00 **Julfest med jultallrik och musikunderhållning** anmälan på tel., kostnad 80 kr.

0 9.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 52

Tisdag 23 december

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

9.00–12.00 Baka till fikat i eftermiddag

13.00–15.00 **Julfika – vi lyssnar på julmusik.**

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

Vecka 1

Tisdag 30 december

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

13.00–15.00 **Nyårsfika!**

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

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–fredag 9.00–15.00. Lördag – söndag stängt. **För att boka introduktion** maila sjukgymnasten på traffpunktbalinge@uppsala.se eller på telefon **018-726 10 90**.

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-balinge/>

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 Bälinge för dig som är 65+

Lundgårdsvägen 2

Tel: **018-727 48 55**

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

E-post: traffpunktbalinge@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se