



Träffpunkt Bälings månadsblad

## Februari 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 6

#### Måndag 3 februari

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 **OBS!! Qigong INSTÄLLT IDAG!!**

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

#### Onsdag 5 februari

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** bröd till fikat på eftermiddagen.

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 6 februari

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.

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

13.00–15.00 **Vi lyssnar på musik**, till fika gräddar vi våfflor, 30kr.

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

### Vecka 7

#### Måndag 10 februari

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

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

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

#### Onsdag 12 februari

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 13 februari

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.

11.00–12.00 **Promenad i närområdet.**

13.00–15.00 **Allaktivitetscafé.** Vi fortsätter med makraméknytingen. Fika. Välkomna.

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

## **Vecka 8**

### **Måndag 17 februari**

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 19 februari**

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 fikaten. Anmälan på tel.

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

### **Torsdag 20 februari**

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.

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

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

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

## **Vecka 9**

### **Måndag 24 februari**

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

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

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

### **Onsdag 26 februari**

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.

13.00–15.00 **Sittgympa** Efter gympan kaffe och smörgås 30kr. Frågesport efter fikaten. Anmälan på tel.

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

### **Torsdag 27 februari**

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 .

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

14.30–16.00 **Sångstund, dikter och psalmer** Vår präst Ann-Sofie

Davidsson och musiker Ivar Murelius från Svenska kyrkan Bälingebygdens församling kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

**Torsdag 27 februari (forts.)**

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 kl. 9.00–15.00.

**FÖR NÄRVARANDE TAR VI EJ EMOT NYA BESÖKARE!**

**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 **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://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](mailto:traffpunktbalinge@uppsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)



Uppland



# Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

## Tisdagen den 25 februari

**RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.**

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor\*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

### **Christoffer**

Ansvarig Folkhälsa  
RF-SISU Uppland  
Tel: 072-741 46 48

### **Martha**

Hälsopedagog  
Träffpunkter 65+  
Tel: 018-727 57 03

*\*Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmantras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

**Dag:** Tisdagen den 25:e februari

**Tid:** 10.00–13.00

**Plats:** Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15, Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3, hållplats Skogsvallen (Storvreta).