



Träffpunkt Bälinges månadsblad

Januari 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.

Torsdag 2 januari

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

10.00–12.00 Vi bakar tillsammans.

13.00–15.00 **Nyårsfika.** Vad minns vi av förra året, och vad ska hända på det nya året?

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

Onsdag 8 januari

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

10.00–11.30 Vi bakar tillsammans till fiket på eftermiddagen.

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 9 januari

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

13.00–15.00 **All aktivitets Café.** Vi fortsätter med makramé och börjar med ampeln.

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

Onsdag 15 januari

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

10.00–11.30 Vi bakar tillsammans små kakor.

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 16 januari

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

11.00–12.00 **Promenad i närområdet.**

13.00–15.00 **Kom och hjälp oss slänga ut julen.** Julgransplundring och fika 30 kr. Välkomna.

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

Måndag 20 januari

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 22 januari

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, 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 30 kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

Torsdag 23 januari

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, 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).

Måndag 27 januari

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

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

Onsdag 29 januari

09.00–11.30 **Drop-in.** Kom och umgås, 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 30 kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

Torsdag 30 januari

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

11.00–12.00 **Promenad i närområdet.**

13.00–15.00 **Vi visar film på träffpunkten,** tilltugg och kaffe 30 kr.

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: måndagar 8.00–10.00. Därefter är gymmet reserverat för introduktion av nya besökare. Övriga dagar: tisdag–fredag 9.00–15.00.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på [018-727 69 43](tel:018-7276943).

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**

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

E-post: traffpunktbalinge@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se