



Träffpunkt Bälinges månadsblad

Juli 2024

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.

Måndag 1 juli

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!

13.00–15.00 **Spela Möllkky!** Samling på innergården, gå genom Seniorsalen vid Träffpunkten.

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

Onsdag 3 juli

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

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 5 juli

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

13.00–15.00 **Tälj i trä!** Tag med egna verktyg, handskar och skydd att lägga i knäet. Lite verktyg finns att låna här, litet urval av materiaämnen. Fika med liten kaka, 20 kr.

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

Måndag 8 juli

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!

13.00–15.00 **Spela Möllkky!** Samling på innergården, gå genom Seniorsalen vid Träffpunkten.

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

Onsdag 10 juli

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

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 11 juli

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

13.00–15.00 **Tälj i trä!** Tag med egna verktyg, handskar och skydd att lägga i knäet. Lite verktyg finns att låna här, litet urval av materiaämnen. Fika med liten kaka 20 kr

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

Måndag 15 juli

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 17 juli

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

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 18 juli

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

11.00–12.00 **Spela Möllkky!** Samling på innergården, gå genom Seniorsalen vid Träffpunkten.

13.00–15.00 **Tälj i trä!** Tag med egna verktyg, handskar och skydd att lägga i knäet. Lite verktyg finns att låna här, litet urval av materiaämnen. Fika med liten kaka 20 kr.

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

Måndag 22 juli

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 24 juli

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

Onsdag 24 juli (forts.)

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 25 juli

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

11.00–12.00 **Spela Möllkky!** Samling på innergården, gå genom Seniorsalen vid Träffpunkten.

13.00–15.00 **Tälj i trä!** Tag med egna verktyg, handskar och skydd att lägga i knäet. Lite verktyg finns att låna här, litet urval av materiaämnen. Fika med liten kaka 20 kr.

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

Måndag 29 juli

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 31 juli

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

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).

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–torsdagar 9.00–15.00, fredagar 8.00–10.00.

Därefter är gymmet reserverat för introduktion av nya besökare.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på [018-727 21 65](tel:018-7272165).

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

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

traffpunktsejor.uppsala.se