



Träffpunkt Bälinges månadsblad

Juli 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.

Träffpunkten har semesterstängt vecka 27-28!

Vecka 29

Måndag 14 juli

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.

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**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus. Seniorsalen på Träffpunkten.

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

Onsdag 16 juli

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.

11.00–12.00 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

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 juli

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

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** prästen Magdalena Hedman och musiker Ivar Murelius från Svenska kyrkan Bälungebygdens församling kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

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

Vecka 30

Måndag 21 juli

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.

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**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus. Seniorsalen på Träffpunkten.

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

Onsdag 23 juli

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 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

Onsdag 23 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 24 juli

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 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

12.30–15.00 **Vi grillar korv på innegården**. Fika och korv 40 kr. Välkomna!

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

Vecka 31

Måndag 28 juli

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.

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**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

Seniorsalen på Träffpunkten

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

Onsdag 30 juli

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 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

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 31 juli

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 **Gemensam promenad** i närområdet Samling vid Träffpunkten

13.00–15.00 **Utomhusspel med fika** 30 kr

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

Välkommen!

Kommande aktivitet:**Måndag 25 augusti**

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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

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