



Träffpunkt Bälinges månadsblad

Maj 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 19

Måndag 5 maj

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!

OBS! Ingen qigong idag!!

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

Onsdag 7 maj

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 **Promenad i när området**

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 8 maj

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 Promenad i närområdet

12.30–15.00 **Vi grillar korv på innegården.** Fika 30 kr. Välkomna!

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

Vecka 20

Måndag 12 maj

09.00–11.00 **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!

13.30 **Musikunderhållning med smörgåstårta! Trubaduren Stefan**

Lindeborg sjunger och spelar gitarr! Burleska visor blandas med vackra toner i en skön blandning. Stefan varvar sångerna med historier och anekdoter, så kom och låt dig underhållas! Vi bjuder på smörgåstårta för att fira in våren! Anmälan på tel. Max antal 30 pers, så först till kvarn!

Anmälan senast 7 maj på mail TraffpunktBalinge@uppsala.se eller tel.

OBS! Ingen qigong idag!!

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

Onsdag 14 maj

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.

Onsdag 14 maj (forts.)

10.00–12.00 Vi bakar 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 15 maj

09.00–12.00 **Allaktivitets Café/Drop-in**. Vi har olika aktiviteter på gång tex akvarellmålning, makramé, pyssel.

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

13.00 **Film. Vi söker i SVTs arkiv**, fika 30 kr.

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

Vecka 21

Måndag 19 maj

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!

OBS! Ingen qigong idag!!

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

Onsdag 21 maj

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 bröd.

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 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan.

Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst,

vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!

Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

09.00–12.00 **All aktivets 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. Och så bakar vi till eftermiddagen.

Torsdag 22 maj (forts.)

11.00–12.00 **Promenad i närområdet**

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** prästen Ann-Sofie Davidsson 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 22

Måndag 26 maj

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 – mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Seniorsalen på Träffpunkten

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

Onsdag 28 maj

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.

11.00 **Promenad i närområdet**

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 29 Maj

Träffpunkten är stängd på grund av helgdag.

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–torsdag 9.00–15.00. Fredag 8.00–10.00, därefter är gymmet reserverat för introduktion av nya besökare 10.00–14.00. **För att boka introduktion** maila sjukgymnasten på traffpunktbalinge@ uppsala.se

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Bälunges 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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+