



Träffpunkt Bälings månadsblad

## Mars 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 10

#### Måndag 3 mars

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**

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

#### Onsdag 5 mars

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 semlor till fikat på eftermiddagen.

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 6 mars

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**

13.00–15.00 **Filmvisning ”Saltkråkan” på träffpunkten, fika och tilltugg 30kr.**

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

### VECKA 11

#### Måndag 10 mars

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 12 mars

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 mars**

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**

13.00–15.00 **Allaktivitets café.** Vi fortsätter med makraméknytningen. Fika. Välkomna.

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

### **VECKA 12**

#### **Måndag 17 mars**

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 mars**

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 mars**

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**

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 13**

#### **Måndag 24 mars**

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 26 mars**

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 fiket. Anmälan på tel.

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

### **Torsdag 27 mars**

09.00–12.00 **All aktivitets Café/Drop-in.** Vi har olika aktiviteter på gång tex akvarell målning, 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**

14.30–16.00 **Påskens traditioner.** Vår präst 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 14**

#### **Måndag 31 mars**

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).

### **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](tel:018-7274855)

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

E-post: [traffpunktbalinge@ uppsala.se](mailto:traffpunktbalinge@ uppsala.se)

[traffpunktse nior. uppsala.se](http://traffpunktse nior. uppsala.se)