



Träffpunkt Bälinges månadsblad

## Mars 2026

### 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 2 mars**

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.

10.00–12.00 **Målarstuga – akvarellmålning och kreativ målning.**

Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen!

Material finns här och vi målar fritt utan ledare och hjälps åt. Kaffe finns att köpa!

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

#### **Onsdag 4 mars**

09.00–10.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

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 5 mars**

13.00–14.30 **Föredrag: Bälinge utifrån Hembygdsföreningens verksamhet.** Nils-Erik Lundberg kommer till Träffpunkten 65+ och visar och berättar om Bälingebygden – kuriosa, utflyktsmål och vad som händer i Hembygdsföreningen! Vi bjuder på lite kaffe, välkomna!

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

### **Vecka 11**

#### **Måndag 9 mars**

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.

10.00–12.00 **Målarstuga – akvarellmålning och kreativ målning.**

Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen!

Material finns här och vi målar fritt utan ledare och hjälps åt! Kaffe finns att köpa!

13.00–15.00 **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!

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

#### **Onsdag 11 mars**

09.00–10.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

13.00–15.00 **Sittgympa.** Efter gympan kaffe och smörgås 30kr. Frågesport efter fikat. Anmälan på tel.

### **Onsdag 11 mars (forts.)**

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

### **Torsdag 12 mars**

13.00–14.00 **Drop in**

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 12**

#### **Måndag 16 mars**

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.

10.00–12.00 **Målarstuga – akvarellmålning och kreativ målning.**

Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen!

Material finns här och vi målar fritt utan ledare och hjälps åt! Kaffe finns att köpa!

13.00–14.30 **Välkommen till berättarstund med Henrik Karlsson – Gåtfulla platser kring Bälunge**

I vår hembygd finns platser som genom tiderna väckt nyfikenhet, satt fantasin i rörelse och gett upphov till sägner och berättelser. På vissa av dessa platser vilar en alldeles särskild stämning – något svårfångat som ibland kallas ”platsens väsen”. Henrik Karlsson har samlat ”bränsle” kring några av de spännande platserna runt Bälunge – en blandning av historiska fragment, muntliga traditioner och gamla folksägner. Det gåtfulla och mystiska ligger ofta i att inget är helt säkert. Vad är historia och vad är sägen? Eller är det kanske tvärtom?

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

### **Onsdag 18 mars**

09.00–10.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

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).

### **Besök oss på 60+-mässan, Fyrishov 18-19 mars!**

Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig.

Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen.

Besök [www.60plusmassan.se](http://www.60plusmassan.se) för mer information.

### **Torsdag 19 mars**

13.00–15.00 **Bingo med fika** i Seniorsalen, Träffpunkt 65+ Bälunge.

Arrangör: PRO Bälunge i samarbete med Bälungebygdens församling.

20 kr/ bingobricka. Ingen anmälan behövs.

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

## **Vecka 13**

### **Måndag 23 mars**

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.

10.00–12.00 **Målarstuga – akvarellmålning och kreativ målning.**

Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen!

Material finns här och vi målar fritt utan ledare och hjälps åt! Kaffe finns att köpa!

13.00–15.00 **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!

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

### **Onsdag 25 mars**

09.00–10.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

13.00–15.00 **Sittgympa** Efter gympan **kaffe och våffla 30kr.** Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

### **Torsdag 26 mars**

13.00–15.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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

## **Vecka 14**

### **Måndag 30 mars**

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.

10.00–12.00 **Målarstuga - akvarellmålning och kreativ målning.** Oavsett om du är nybörjare eller har målat förut är du välkommen! Material finns här och vi målar fritt utan ledare och hjälps åt! Kaffe finns att köpa!

13.00–14.00 **Prova-på Qigong på Björkvallen** i Björklinge. Ingen anmälan behövs!

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 9.00–15.00. Lördag – söndag stängt. **För att boka introduktion** maila sjukgymnasten på

[traffpunktbalinge@ uppsala.se](mailto:traffpunktbalinge@ uppsala.se) eller på telefon **018-726 10 90**.

**Håll utkik efter ändringar** på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Bälings startsida](#) under ”**Aktuellt**”.

Scanna QR-koden med din telefon.



**<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-balinge/>**

**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](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@upsala.se](mailto:traffpunktbalinge@upsala.se)

**[traffpunktsejor.upsala.se](http://traffpunktsejor.upsala.se)**