



Träffpunkt Bälinges månadsblad

## November 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 4 november**

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 6 november**

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

10.00–11.30 **Bakning** av liten kaka till kaffet.

13.00–15.00 **Afternoon tea.** Kom och njut av te, scones och kaka! 30 kr.

Anmälan på tel.

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

### **Torsdag 7 november**

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad, alla kan delta!** Samling vid Träffpunkten.

13.00–15.00 **All-aktivitets-café.** Dags att börja **julpyssla!** Allt material finns här för en kreativ eftermiddag med fika, 20 kr.

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

### **Måndag 11 november**

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

13.00–14.00 **Qigong.** Vi samlas inomhus i Seniorsalen på Träffpunkten.

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

### **Onsdag 13 november**

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

10.00–11.30 **Bakning** av liten kaka till kaffet.

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 14 november**

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad, alla kan delta!** Samling entrén vid Träffpunkten.

### **Torsdag 14 november (forts.)**

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).

### **Måndag 18 november**

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 20 november**

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

10.00–11.30 **Bakning av julgodis**.

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 21 november**

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad, alla kan delta!** Samling entrén vid Träffpunkten.

13.00–15.00 **All-aktivitets-café**. Dags att börja **julpyssla!** Allt material finns här för en kreativ eftermiddag med fika, 20 kr.

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

### **Måndag 25 november**

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

13.00–14.00 **Qigong**. Vi samlas inomhus i Seniorsalen på Träffpunkten.

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

### **Onsdag 27 november**

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

10.00–11.30 **Bakning av liten kaka till jul**.

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 28 november**

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad, alla kan delta!** Samling entrén vid Träffpunkten.

14.30–16.00 **Sångstund, dikter och psalmer – tema ”Advent”** Vår präst Ann-Sofie Davidsson och musiker Ivar Murelius från Svenska kyrkan Bälinge kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

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:** måndagar 8.00–10.00. Därefter är gymmet reserverat för introduktion av nya besökare. Övriga dagar: tisdag–fredag 9.00–15.00.

**För att boka introduktion** ring sjukgymnast på [018-727 69 43](tel:018-7276943).

**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)

[traffpunktsektor.uppsala.se](http://traffpunktsektor.uppsala.se)