



Träffpunkt Bälings månadsblad

Oktober 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.

Onsdag 2 oktober

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

13.00–15.00 **Korvgrillning, och gofika!** 30kr. Samling på innergården vid Seniorsalen. Anmälan på tel.

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

Torsdag 3 oktober

09.00–11.00 **Drop-in med firande av ”Kanelbullens dag!** Kom och umgås, vi tittar på morgon TV, läser UNT. Kaffe med nybakade kanelbullar, 15 kr.

11.00–12.00 **Gemensam promenad i omgivningarna. Alla kan delta!**

Start vid träffpunkten, Lundgårdsvägen.

14.30–16.00 **Sångstund, dikter och psalmer: ”Sånger vid Mickelsmäss”**

Musik: Ivar Murelius samt **sång: Enir Monteiro Callin** från Svenska kyrkan Bälunge kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

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

Måndag 7 oktober

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!

10.00–11.30 **Målarstuga.** Kom och prova på att teckna och måla i akvarell. Material finns här, inga förkunskaper behövs!

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

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

Onsdag 9 oktober

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

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 10 oktober

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.** Kom och prova på **makramé.** Allt material finns här. Du kan också komma och umgås en stund, prata och ta en fika (20 kr.).

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

Måndag 14 oktober

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

10.00–11.30 **Målarstuga.** Kom och prova på att teckna och måla i akvarell. Material finns här, inga förkunskaper behövs!

13.00–14.00 **Ingen Qigong,** inställt idag!

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

Onsdag 16 oktober

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

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 17 oktober

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 **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 21 oktober

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

10.00–11.30 **Målarstuga.** Kom och prova på att teckna och måla i akvarell. Material finns här, inga förkunskaper behövs!

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

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

Onsdag 23 oktober

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet.**

13.00–15.00 **Filmvisning med tilltugg! 20 kr.** Anmälan på tel.

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

Torsdag 24 oktober

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.** Kom och prova på **makramé.** Allt material finns här. Du kan också komma och umgås en stund, prata och ta en fika (20 kr.).

Torsdag 24 oktober (forts.)

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

Måndag 28 oktober

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

10.00–11.30 **Målarstuga**. Kom och prova på att teckna och måla i akvarell. Material finns här, inga förkunskaper behövs!

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

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

Onsdag 30 oktober

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

10.30 **Bakning av liten kaka till kaffet**.

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 31 oktober

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 ”Alla helgons tid”**.

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–torsdagar 9.00–15.00, fredagar 8.00–10.00.

Därefter är gymmet reserverat för introduktion av nya besökare.

För att boka introduktion ring sjukgymnast på [018-727 21 65](tel:018-7272165).

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

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