



Träffpunkt Bälinges månadsblad

## April 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.**

### **Fredag 5 april**

09.30 **Stationsträning.** Träffpunkten/seniorsalen. Anmälan sjukgymnast [018-727 21 65](tel:018-7272165).

### **Måndag 8 april**

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!

10.00–11.30 **Våga måla akvarell!** Målarstuga för nybörjare, kom och prova på att måla med oss! Allt material finns här.

13.00–14.00 **Qigong.** Vi är inomhus i Seniorsalen vid Träffpunkten.

13.00–15.30 **Film: Sound of music,** storbilds-TV. Fika 20 kr. Anmälan på tel.

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

### **Onsdag 10 april**

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

11.00–12.00 **Qigong.** Vi är inomhus i Seniorsalen vid Träffpunkten.

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 11 april**

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

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

### **Fredag 12 april**

09.30 **Stationsträning.** Träffpunkten/seniorsalen. Anmälan sjukgymnast [018-727 21 65](tel:018-7272165).

### **Måndag 15 april**

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

10.00–11.30 **Våga måla akvarell!** Målarstuga för nybörjare, kom och prova på att måla med oss! Allt material finns här.

13.00–14.00 **Qigong.** Vi är inomhus i Seniorsalen vid Träffpunkten.

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

### **Onsdag 17 april**

09.00–10.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

11.00–12.00 **Qigong.** Vi är inomhus i Seniorsalen vid Träffpunkten.

13.00–13.45 **Sittgympa – film o fika efteråt.**

### **Onsdag 17 april (forts.)**

14.00–ca.15.00 **Film: Sala backe : de stigande gavlarnas stad.**

Enklare fika. Anmälan på tel.

13.00–14.30 **Föreläsning på Storgatan 11, Uppsala:** Taktik i butik –  
Välkommen till en inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor).

Anmälan gäller och görs till Träffpunkten Bälinge på tel.

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

### **Torsdag 18 april**

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).

### **Fredag 19 april**

09.30 **Stationsträning.** Träffpunkten/seniorsalen. Anmälan sjukgymnast

[018-727 21 65.](tel:018-7272165)

### **Måndag 22 april**

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi tittar på morgon TV, läser UNT,  
tar en kopp kaffe.

10.00–11.30 **Våga måla akvarell!** Målarstuga för nybörjare, kom och  
prova på att måla med oss! Allt material finns här.

13.00–15.00 **Seniorshoppen – Sveriges största mobila klädesbutik** –  
kommer och öppnar butik i Seniorsalen under eftermiddagen! Passa på  
att få proffsig hjälp med smakråd, färgval, storlekar och nya kläder till  
våren i bra kvalitet!

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

### **Onsdag 24 april**

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

11.00–12.00 **Qigong.** Vi är inomhus i Seniorsalen vid Träffpunkten.

14.00–15.00 **Läsa tillsammans** – välkommen till en högläsningstund med  
Erica från Bälingebiblioteket. Vi läser en kort text tillsammans och pratar  
om de tankar och känslor som texten väcker. Texten vi läser heter  
Torrsimmaren och i den får vi förflytta oss till en simskola i 1950-talets  
Mellansverige. Kaffe med tilltugg 20 kr Anmälan på tel.

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

### **Torsdag 25 april**

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

### **Fredag 22 april**

09.30 **Stationsträning.** Träffpunkten/seniorsalen. Anmälan sjukgymnast

[018-727 21 65.](tel:018-7272165)

## **Måndag 29 april**

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

10.00–11.30 **Våga måla akvarell!** Målarstuga för nybörjare, kom och prova på att måla med oss! Allt material finns här.

13.00–14.00 **Qigong.** Vi är utomhus vid Träffpunkten. Vid regn på Träffpunkten.

13.00–15.00 **Korvgrillning med sång!** Seniorsalen. Fika + korv 30 kr. Anmälan på tel.

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

## **Kommande aktiviteter**

**29 maj kl. 09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut:**

### **Aktivitetsdag på Summer Zone**

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se).

Hoppas vi ses där!

### **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:018-727-2165).

Telefontider: onsdag 8.30–9.00 och 15.30–16.00, torsdag 15.30–16.00, fredag 8.30–9.00 och 15.30–16.00.

**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: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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:018-727-4855)

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

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

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