



Träffpunkt Bälinges månadsblad

April 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. 9–12, 12.30–16, torsdag 13–16 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 14

Onsdag 1 april

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 Påskfika med tårta 30kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

Torsdag 2 april

13.00–14.30 **FILM: "Kamrer Gunnarsson i skärgården" från 1979.** Det är en lätt vemodig skildring av hur en inbiten stockholmskamrer i kostym och lågskor mot sin vilja tvingas tillbringa fem dygn i skärgården under midsommartid. I rollen som kamrern ser vi Magnus Härenstam. I övriga roller: Anita Ekström, Tord Peterson Eriksson, Lars-Erik Berenett, Ulf Brunnberg, Bernt Dahlbäck och Folke Hjort. Tid: 1 timme.

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

Vecka 15

Onsdag 8 april

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).

Torsdag 9 april

13.00–14.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** Präst och musiker 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 16

Måndag 13 april

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 15 april

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).

Torsdag 16 april

14.00–15.00 Föredrag: Stress, sömn och återhämtning. Föredrag med Anne Källgren från Träffpunkten i Bälinge. När vi blir stressade händer det mycket i kroppen och hjärnan. För att bli av med stressen behöver vi tillgång till sömn och återhämtning, men vad vet vi om vilken typ av återhämtning som ger den vila som hjärnan behöver? Kom och lyssna på senaste rönen! Välkomna!

Vecka 17

Måndag 20 april

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!

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

Onsdag 22 april

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!

12.30–13.00 **Sittgympa. OBS tiden!!!** Efter gympan kaffe och smörgås 30kr. Anmälan på tel.

13.30–14.30 **Föredrag: Lena Kilander, överläkare och professor i geriatrik** delar insikter om livet med olika diagnoser som Alzheimer och andra typer av demens. Utifrån sin bok *"Hjältarna på Mistelön"* reflekterar hon över identitet, relationer och hur vi kan bevara värdighet när minnet sviker. Föreläsningen visas på träffpunkt 65+ Bälinge på storbilds-TV eller på plats i Mallas sal.

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

Torsdag 23 april

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

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!

Vecka 18

Måndag 27 april

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 29 april

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).

Torsdag 30 april

13.00–14.30 Fira in vårens ankomst på Träffpunkten med kaffe och tårta 30 kr , anmälan på tel.

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. **För att boka**

introduktion maila sjukgymnasten på traffpunktbalinge@uppsala.se eller på telefon [018-727 48 55](tel:018-7274855).

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/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 **facebook sida**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Bälunge för dig som är 65+

Lundgårdsvägen 2

Tel: **018-727 48 55**

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

E-post: traffpunktbalinge@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se