



Träffpunkt Bälings månadsblad

## Maj 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!

## Med reservation för ändringar i programmet.

### Vecka 19

#### Måndag 4 maj

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 **TV: Det behöver inte vara så svårt – Seniorsurfarna**

anländer till träningslägret och Kattis testar deras digitala kunskap. Var ligger kunskapsnivån när det gäller att skicka sms, ta en selfie eller swisha en krona? Det visar sig att Björn Hellberg bara kan ringa på sin telefon, Ewa Fröling har ett starkt motstånd till Swish och Claes Malmberg hittar ingen knapp för att skicka bilder. Och den allra första uppgiften, att söka information och googla på nätet, visar sig inte vara helt enkel. 30 min.

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

#### Onsdag 6 maj

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 7 maj

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 20

#### Måndag 11 maj

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 **IT-handledning** på Träffpunkten, i samarbete med Bälungebiblioteket. Temat är "Vardagshjälp". Vi tittar bland annat på appar som exempelvis Bank-ID, Swish och Aimo, eller annat som rör telefonen! Välkomna!

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

### **Onsdag 13 maj**

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

10.00–11.00 **QiGong.** mjuka rörelser som tränar balans och fokus. Inga förkunskaper behövs! OBS! Terminsavslut på qigongen idag.

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).

### **Vecka 21**

#### **Måndag 18 maj**

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, 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 20 maj**

10.00–14.00 **Välkommen till Lokala Seniorfestivalen i Björklinge!**

Festivalen äger rum på **Björkvallen** i Björklinge och är en del av fyra lokala festivaler på Uppsalas landsbygd. Under dagen erbjuds ett varierat program med bland annat föreläsning, musikunderhållning, prova på-aktiviteter och möten med lokala föreningar och aktörer. Festivalen är gratis. Kaffe och bulle ingår. Programmet för dagen hittar du på [uppsala.se/lokala-seniorfestivalen](http:// uppsala.se/lokala-seniorfestivalen) eller i pappersformat på Träffpunkten. Välkomna!

**OBS! Träffpunkten 65+ Bälinge är stängd idag!**

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

#### **Torsdag 21 maj**

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

### **Vecka 22**

#### **Måndag 25 maj**

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 **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 27 maj**

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.

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 28 maj**

13.30–14.30 **Föredrag på storbilds-TV direktsänt från**

**Stadsbiblioteket:** Vårt förändrade klimat påverkar hur vi måste ta hand om våra trädgårdar. Maj-Lis Pettersson berättar om hur man skyddar växter mot alla nya samt välkända skadegörare med både direkta och förebyggande åtgärder. **Maj-Lis Pettersson är hortonom och växtskyddsexpert** och känd som trädgårdsexperten i Odla med P1.

### **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](mailto: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](https://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)

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