



Träffpunkt Bälinges månadsblad

November 2025

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.

Vecka 45

Tisdag 4 november

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.

09.00–12.00 Vi bakar något gott till onsdagens fika.

13.00–15.00 **Allaktivitets JulCafé.** Kom till oss på Träffpunkten på hantverks/handarbetsträffar. Nu börjar vi med **julpysslet!** Ta med ditt eget projekt eller ta del av vad vi kan erbjuda på Träffpunkten. Vill du lära ut något hantverk är du så välkommen att visa oss vetgiriga! Eller så kom och umgås bara, vi samtalar om dagen händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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

Onsdag 5 november

09.00–11.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, 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!

11.00–12.00 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

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 6 november

13.00–13.45 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.** Inga förkunskaper behövs! Seniorsalen på Träffpunkten.

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** prästen Magdalena Hedman och musiker Ivar Murelius 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 46

Tisdag 11 november

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.

09.00–12.00 Vi bakar något gott till onsdagens fika.

13.00–15.00 **Allaktivitets JulCafé** Kom till oss på Träffpunkten på hantverks/handarbetsträffar. Vi fortsätter med **julpysslet!** Ta med ditt eget projekt eller ta del av vad vi kan erbjuda på Träffpunkten. Vill du lära ut något hantverk är du så välkommen att visa oss vetgiriga! Eller så kom och umgås bara, vi samtalar om dagen händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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

Onsdag 12 november

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

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 13 november

13.00–13.45 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.** Inga förkunskaper behövs! Vi ses i Träffpunktens lokal!

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).

Vecka 47

Tisdag 18 november

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

09.00–12.00 **Bakning av något gott till filmen.**

13.00–15.00. **Film: Den tatuerade änkan.** Lars Molins film är en komedi om det något försenade tonårsupproret. Berättelsen handlar om Ester, en kvinna i övre medelåldern med vanan att skämma bort såväl sin bufflige man som barn och barnbarn. Mitt i julfirandet dör Esters faster. Det blir början till uppbrott och ett nytt liv för Ester. Manus och regi: Lars Molin. I rollerna: Mona Malm, Gösta Bredefeldt, Göran Forsmark, Pia Johansson, Maria Kulle, Per Graffman, Erland Josephson, Sven Wollter, Ingvar Hirdwall, Jan Malmsjö m.fl. (99 min) Fika finns att köpa på plats: 30 kr.

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

Onsdag 19 november

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

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 20 november

13.00–14.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.** Inga förkunskaper behövs! Seniorsalen på Träffpunkten.

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

Vecka 48

Tisdag 25 november

09.00–11.00 **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 **Allaktivitets JulCafé.** Kom till oss på Träffpunkten på hantverks/handarbetsträffar. Vi fortsätter med **julpysslet!** Ta med ditt eget projekt eller ta del av vad vi kan erbjuda på Träffpunkten. Vill du lära ut något hantverk är du så välkommen att visa oss vetgiriga! Eller så kom och umgås bara, vi samtalar om dagen händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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

Onsdag 26 november

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad** i närområdet. Samling vid Träffpunkten.

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

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

Torsdag 27 november

13.00–13.45 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.** Inga förkunskaper behövs! Seniorsalen på Träffpunkten.

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. Lördag – söndag stängt.

För att boka introduktion maila sjukgymnasten på

traffpunktbalinge@ uppsala.se.

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochoomsorg. uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/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 **facebookside**:

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