



Träffpunkt Bälinges månadsblad

Oktober 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 40

Onsdag 1 oktober

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 30 kr. Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival.

Torsdag 2 oktober

10.00–11.00 **”Arv, testamente och framtidsfullmakt”.** Henrik Eriksson, jurist på Handelsbanken kommer och föreläser, tid för frågestund efteråt. Ingen anmälan behövs.

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 41

Tisdag 7 oktober

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 **Allaktivitets Café.** Kom till oss på Träffpunkten på hantverks/handarbetsträffar. Ta med ditt eget projekt eller ta del av vad vi kan erbjuda på Träffpunkten, tex akvarellmålning, makramé, pyssel. 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 8 oktober

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.

Onsdag 8 oktober (forts.)

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 9 oktober

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! Tema:** prästen Magdalena Hedman och musiker Ivar Murelius från Svenska kyrkan Bältingebygdens församling kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

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

Vecka 42

Tisdag 14 oktober

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.

12.30–15.00 **Vi grillar korv på innegården**. Fika och korv 40 kr.

Välkomna!

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

Onsdag 15 oktober

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 30 kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

Torsdag 16 oktober

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!

13.00–15.00 Bingo med fika i Seniorsalen, Träffpunkt 65+ Bältinge.

Arrangör: PRO Bältinge i samarbete med Bältingebygdens församling. 20 kr/ bingobricka. Ingen anmälan behövs.

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

Vecka 43

Tisdag 21 oktober

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.

Tisdag 21 oktober (forts.)

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

13.00–15.00 **Allaktivitets Café**. Kom till oss på Träffpunkten på hantverks/handarbetsträffar. Ta med ditt eget projekt eller ta del av vad vi kan erbjuda på Träffpunkten, tex akvarellmålning, makramé, pyssel. 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 22 oktober

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 30 kr. Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

Torsdag 23 oktober

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!

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 44

Tisdag 28 oktober

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.

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

13.00–15.00. **Film: Potatishandlaren** Bonden Johansson börjar bli gammal och oroar sig för dottern Märta. Hon är ett duktigt fruntimmer som sköter gården perfekt, men hon är inte så purung precis och Johansson oroar sig för att Märta ska gå obrukad genom livet. En dag dyker potatishandlaren Sture upp! Regi: Lars Molin efter en novell av författarinnan Ulla Ekh. I rollerna: Eva Gröndahl, Ingvar Hirdwall, Rolf Lassgård m.fl. (48 min) Fika finns att köpa på plats: 30 kr.

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

Onsdag 29 oktober

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.

Onsdag 29 oktober (forts.)

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

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 30 oktober

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!

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).

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 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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Bälinge 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