



Träffpunkt Bälinges månadsblad

September 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 36

Tisdag 2 september

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 3 september

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 4 september

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 37

Tisdag 9 september

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 10 september

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 11 september

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 38

Tisdag 16 september

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 17 september

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 18 september

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 39

Tisdag 23 september

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 24 september

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 25 september

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 40

Tisdag 30 september

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: Hemma**, en romantisk dramakomedi från 2014. Romantisk dramakomedi om socialt obekväma Lou som lever i storstaden med sin mamma Christine, hennes enda levande släkting – tror hon. Det kommer som en chock när Lou får reda på att hennes morfar precis avlidit och att mormor fortfarande är i livet. När Lou flyttar in hos sin mormor blir hennes inrutade liv totalt omkastat, bland annat av charmige Henrik som blir blixtförälskad i henne. Regi: Maximilian Hult. I rollerna: Moa Gammel, Simon J. Berger, Lia Boysen, Anita Wall, Lars Lind, Erik Lundqvist m.fl. (1 tim 31 min). Fika finns att köpa på plats: 30 kr.

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.

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

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

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Bälings 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](tel:018-7274855)

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

E-post: traffpunktbalinge@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se