



Träffpunkt Bälings månadsblad

Augusti 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 32

Måndag 3 augusti

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 **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!

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 5 augusti

09.00–10.00 **Drop-in**

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

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 6 augusti

13.00–14.00 **Film på storbilds-TV: Världens natur – HAVET.** Havet täcker två tredjedelar av jorden och är hem för 80 procent av allt djurliv. Ändå vet vi så lite om det. Här kan jägaren lätt bli den jagade. Drakfisken låter sig lockas av den falska räka som dinglar i ett litet spö framför den gömda tångulkens breda mun. 50 min. Fika till självkostnadspris finns att köpa.

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 33

Måndag 10 augusti

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 **All-aktivitets-café.** Kom och pyssla, måla eller ta med ditt handarbete. Du kan också komma och umgås en stund, prata och ta en fika. Välkommen!

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 12 augusti

09.00–12.00 **Drop-in**

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

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 13 augusti

13.00–14.00 **Film på storbilds-TV: Världens natur – ÖKEN.** När jorden blir varmare tvingas alla anpassa sig. Möt strutsen i Namiböknen, Sydamerikas märklige manvarg och den asiatiska stäppens saigaantilop med dess extremt förstörade nos. Djuren, liksom den fjärdedel av jordens befolkning som bor i torra områden, påverkas av jordens hetta. 50 min. Fika till självkostnadspris finns att köpa.

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 34

Måndag 17 augusti

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

13.00–15.00 **All-aktivitets-café.** Kom och pyssla, måla eller ta med ditt handarbete. Du kan också komma och umgås en stund, prata och ta en fika. Välkommen!

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 19 augusti

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 30 kr.

Frågesport efter fikat. Anmälan på tel.

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 20 augusti

13.00–14.00 **Film på storbilds-TV: Världens natur – KUST.** Där hav möter land skapas rika möjligheter. Samtidigt är farorna många. Pälssälarna i Sydafrika ska inte bara bemästra bränningarna – de tvingas också löpa gatlopp förbi hungriga vithajar. Men nu har sälarna börjat samarbeta. 50 min. Fika till självkostnadspris finns att köpa.

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 35

Måndag 24 augusti

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 **All-aktivitets-café.** Kom och pyssla, måla eller ta med ditt handarbete. Du kan också komma och umgås en stund, prata och ta en fika. Välkommen!

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 26 augusti

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 30 kr.

Frågesport efter fikat. Anmälan på tel.

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

10.00–16.00 Seniorfestival på 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. Hoppas vi ses där!

Torsdag 27 augusti

13.00–14.00 **Film på storbilds-TV: Världens natur – SÖTVATTEN.**

Sötvatten är både livets förutsättning och många djurs livsmiljö. När skyfallen dränker Costa Ricas regnskogar samlas trädgrodorna för att leka uppe på grenarna. Där läggs äggen på ett blad och när de kläcks ramlar ynglen ner i en perfekt barnkammare. 50 min. Fika till självkostnadspris finns att köpa.

08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Vecka 36

Måndag 31 augusti

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 **All-aktivitets-café.** Kom och pyssla, måla eller ta med ditt handarbete. Du kan också komma och umgås en stund, prata och ta en fika. Välkommen!

08.00–17.00 **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–torsdag 8.00–17.00 samt fredag 9.00–15.00.

För att boka introduktion maila sjukgymnasten på traffpunktbalinge@uppsala.se eller ring **018-727 22 50**. Det går även bra att ringa Träffpunkt 65+ Bälunge **018-727 48 55**.

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-balunge/>

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 Bälinge för dig som är 65+

Lundgårdsvägen 2

Tel: [018-727 48 55](tel:018-7274855)

Telefontid: måndag och onsdag 9.00–12.00, 12.30–16.00, torsdag 13.00–16.00. Övrig tid telefonsvarare.

E-post: traffpunktbalinge@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se