



Träffpunkt Bälinges månadsblad

Juli 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 27

Torsdag 2 juli

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** Präst och musiker från Svenska kyrkan Bältingebygdens församling kommer till Seniorsalen.

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

Vecka 28

Måndag 6 juli

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.

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

Onsdag 8 juli

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, 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 9 juli

13.00–16.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

Vecka 29

Måndag 13 juli

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-aktivitetscafé.** Tag med ditt handarbete eller kom och måla lite akvarell eller pyssla. Fika till självkostnadspris finns!

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

Onsdag 15 juli

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, 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 16 juli

13.00–16.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

Vecka 30

Måndag 20 juli

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-aktivitetscafé.** Tag med ditt handarbete eller kom och måla lite akvarell eller pyssla. Fika till självkostnadspris finns!

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

Onsdag 22 juli

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 23 juli

13.00–16.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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!

Vecka 31

Måndag 27 juli

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-aktivitetscafé.** Tag med ditt handarbete eller kom och måla lite akvarell eller pyssla. Fika till självkostnadspris finns!

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

Onsdag 29 juli

09.00–12.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, 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 30 juli

13.00–14.30 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** Präst och musiker från Svenska kyrkan Bältingebygdens församling kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

Välkommen!

Kommande aktivitet

Onsdag 26 Augusti

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!

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@upsala.se eller på telefon **018-727 48 55**.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Bälings 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

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@upsala.se

traffpunktsejor.upsala.se