



Träffpunkt Bälinges månadsblad

## Juni 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 23

### Måndag 1 juni

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

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

### Onsdag 3 juni

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 fiket. Anmälan på tel.

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

### Torsdag 4 juni

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

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

Vecka 24

### Tisdag 9 juni

12.30–16.00 **SKAPA i Stadsträdgården!** Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsträdgården. Kom och sticka, tälj, virka eller brodera. Vi sitter utomhus nära Parksäckans entré där det finns plats för alla. Ta med ditt projekt, dryck och solskydd, samt kanske egen fika. Lunch eller fika finns även att köpa i närheten. Mer info: [018-727 48 80](tel:018-7274880).

### Onsdag 10 juni

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 30 kr. Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

### Torsdag 11 juni

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

11.00–12.00 **Gemensam promenad i omgivningarna. Alla kan delta!** Start vid träffpunkten, Lundgårdsvägen.

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!

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

Vecka 25

### **Onsdag 17 juni**

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 30 kr.

Frågesport efter fiket. Anmälan på tel.

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

### **Torsdag 18 juni**

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

12.00–15.00 **Lunchkonsert med populära melodier i midsommartid samt fika.** Mattias från biblioteket underhåller på piano. Efter konserten fikar vi tillsammans med midsommartårta på altanen i Seniorsalen och går en liten tipspromenad! 30 kr för fika.

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

**Välkommen!**

**OBS! Träffpunkten öppnar åter onsdag 8 juli – välkomna!**

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](http://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@ uppsala.se](mailto:traffpunktbalinge@ uppsala.se) eller på telefon [018-727 48 55](tel:018-7274855).

**Håll utkik efter ändringar** på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Bälinges 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](http://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](mailto:traffpunktbalinge@upsala.se)

[traffpunktsejor.uppsala.se](http://traffpunktsejor.uppsala.se)



Välkommen!

# Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



## Träffpunkter65+