

Träffpunkt Bälinges månadsblad

November 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**.
Vänligen prata in på telefonsvararen om vi ej kan ta samtalet!

Träffpunkt Bälinge

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 november
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.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Tisdag 3 november
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 4 november
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 **018-727 48 55**.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 5 november
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 **Film på storbilds-TV.** Fika till självkostnadspris finns.
13.00–15.00 **Bingo** i samarbete med PRO
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Fredag 6 november
09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Måndag 9 november
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.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Tisdag 10 november
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 11 november
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 **018-727 48 55**.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 12 november
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 **Film på storbilds-TV.** Fika till självkostnadspris finns.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Fredag 13 november
09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Måndag 16 november
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 fika.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Tisdag 17 november
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 18 november
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 **018-727 48 55**.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 19 november
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 **Film på storbilds-TV.** Fika till självkostnadspris finns.
14.30 **Dikter & Önskepsalmer**. Svenska kyrkan i Bälinge kommer.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Fredag 20 november
09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Måndag 23 november
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.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Tisdag 24 november
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Onsdag 25 november
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 **018-727 48 55**.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Torsdag 26 november
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 **Film på storbilds-TV.** Fika till självkostnadspris finns.
08.00–17.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Fredag 27 november
09.00–15.00 **Gymmet** öppet (se info sist i programmet).

Måndag 30 november
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.
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+ Bälinge **018-727 48 55**.

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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Bälinge för dig som är 65+
Lundgårdsvägen 2
Tel: **018-727 48 55**
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