



Träffpunkt Bälinges månadsblad

September 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 36

Onsdag 2 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.

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 3 september

13.00–15.00 Film på storbilds-TV: Spektakulära tågresor i Schweiz. Vi reser med Gotthard Panorama Express över Gotthardmassivet till den palmkantade Luganosjön. Från den pittoreska Vierwaldstättersjön går tåget söderut genom den historiska tunneln i Gotthardmassivet. På väg till Lugano vid gränsen till Italien bjuder resan på utsikt över Ticinos soldränkta byar och landskap. 49 min. Fika till självkostnadspris finns

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).

Vecka 37

Måndag 7 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.

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 9 september

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.

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

Torsdag 10 september

13.00–15.00 Film på storbilds-TV: Genom Japan på motorcykel.

Kristján och Ásdís Rósa försöker anpassa sig till den nya och ovana miljön i Tokyo, världens största stad. De utforskar metropolen innan de beger sig till ön Hokkaido, där en storslagen natur skapar ett bestående intryck. 52 min. Fika till självkostnadspris finns

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

Vecka 38

Måndag 14 september

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 16 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.

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 17 september

13.00–15.00 Film på storbilds-TV: Kontrasternas Sydostasien.:

Kambodja – tempel och flytande byar. Följ med honungsjägarna upp i de högsta träden i Kulenbergens urskog för att få tag i det söta guldets från vilda bin. I de flytande byarna i sjön Tonle Sap har folk ibland konstiga rumskamrater – krokodiler, som de föder upp i träburar bredvid sina hus. I södra Kambodja finns även den fina kampot-pepparn. 44 min. Fika till självkostnadspris finns.

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

Vecka 39

Måndag 21 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.

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 23 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.

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 24 september

13.00–14.30 Drop-in. Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser och kanske tar en fika.

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

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

Vecka 40

Måndag 28 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.

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 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.

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).

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-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](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