



Träffpunkt Bälinges månadsblad

Februari 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. 9.00–15.30 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 6

Måndag 2 februari

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.

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!

13.00–14.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

15.00–16.00 **Social/seniordans** i Seniorsalen. Vi dansar tillsammans efter glad musik, på ring, på rad, två och två eller fyra och fyra. Danserna är enkla och inte så snabba. Instruktör leder hela tiden. Man är välkommen att komma ensam!

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

Torsdag 5 februari

13.00–15.00 **Bingo med fika** i Seniorsalen, Träffpunkt 65+ Bälinge.

Arrangör: PRO Bälinge i samarbete med Bälingebygdens församling.

20 kr/ bingobricka. Ingen anmälan behövs. Välkomna!

Vecka 7

Måndag 9 februari

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.

15.00–16.00 **Social/seniordans** i Seniorsalen. Vi dansar tillsammans efter glad musik, på ring, på rad, två och två eller fyra och fyra. Danserna är enkla och inte så snabba. Instruktör leder hela tiden. Man är välkommen att komma ensam!

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

Onsdag 11 februari

09.00–10.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

13.00–15.00 **Sittgympa.** Efter gympan kaffe och smörgås 30kr.

Frågesport efter fikat. Anmälan på tel.

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

Torsdag 12 februari

14.30–16.00 **Dikter och psalmer!** Prästen Magdalena Hedman och musiker Ivar Murelius från Svenska kyrkan Bälingebygdens församling kommer till Seniorsalen. Vi bjuder på enklare fika!

Vecka 8

Måndag 16 februari

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.

15.00–16.00 **Social/seniordans** i Seniorsalen. Vi dansar tillsammans efter glad musik, på ring, på rad, två och två eller fyra och fyra. Danserna är enkla och inte så snabba. Instruktör leder hela tiden. Man är välkommen att komma ensam!

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

Onsdag 18 februari

09.00–10.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.00 **QiGong mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

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 19 februari

13.00–15.00 **Bingo med fika** i Seniorsalen, Träffpunkt 65+ Bälinge.

Arrangör: PRO Bälinge i samarbete med Bälingebygdens församling.

20 kr/ bingobricka. Ingen anmälan behövs.

Vecka 9

Måndag 23 februari

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.

15.00–16.00 **Social/seniordans** i Seniorsalen. Vi dansar tillsammans efter glad musik, på ring, på rad, två och två eller fyra och fyra. Danserna är enkla och inte så snabba. Instruktör leder hela tiden. Man är välkommen att komma ensam!

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

Onsdag 25 februari

09.00–10.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, vi tittar på morgon TV, läser UNT, tar en kopp kaffe.

10.00–11.00 **QiGong, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.**

Inga förkunskaper behövs!

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 26 februari

13.00–15.00 **Drop-in.** Kom och umgås, vi samtalar om dagens händelser, läser UNT, tar en kopp kaffe.

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–fredag 9.00–15.00. Lördag – söndag stängt. **För att boka introduktion** maila sjukgymnasten på traffpunktbalinge@uppsala.se eller på telefon **018-726 10 90**.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Bälings startsida](#) under ”**Aktuellt**”.
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/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@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se