



Träffpunkt Björklinges månadsblad

September 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Träffpunktens aktiviteter kommer att hållas i SK Irons klubblokal, på dansbanan vid Björkvallen, Lugnet eller i Träffpunktens lokal på Bror Hjorts väg 7A.
Se i programmet för mer information om var respektive aktivitet kommer att vara.

Föranmälan till vissa av våra aktiviteter via SMS:
[018-727 48 97](tel:018-7274897) alt. [018-726 10 90](tel:018-7261090).

E-post: traffpunktbjorklinge@ uppsala.se

Träffpunkt Björklinge

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 1 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.00–14.30 **Måndagsdokumentär Mönsterberättaren** Wanja Djanaieff är en av vår tids mest betydande designers som i över 60 år skapat ikoniska mönster. När hon frågade sin son, dokumentärfilmaren Niklas Djanaieff, om han ville följa henne med sin kamera så tvekade han inte - vilket resulterade i 25 års filmmaterial. Men hur gör man en film om sin egen mamma, som dessutom aldrig sätter punkt och slutar att jobba? När en ung Wanja började sin karriär som mönstertecknare 1961, bidrog hon till att forma det moderna designyrket och har en självklar plats i svensk mode- och designhistoria. Genom att arbeta med 22 noggrant utvalda favoritfärger har hon skapat en unik och igenkännbar färgglad stil. Hennes tidstypiska mönster från 60- och 70-talet föreställande blomsterängar, svanar och fikapauser är idag designklassiker. Wanja Djanaieff har haft många roller genom åren, däribland konstnär, designchef på NK och professor på Konstfack i Stockholm. Svensk dokumentär från 2024 av Niklas Djanaieff. **Svenskt tal med text. 59 minuter.**

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar badminton klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 2 september

9.15–10.00 **Sitt- & stågympa** (Björkvallen/dansbanan) Rörelser till musik där vi tränar styrka, kondition och balans. Gympan utförs både stående och sittande. Redskap som gummiband eller hantlar kan användas.

Inomhus. **Obs! endast i september**

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.30–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Onsdag 3 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

Onsdag 3 september (forts.)

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet.

Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd.)

13.30–14.30 **Vi spelar Gå-fotboll** (Björkvallen) utomhus. Vi tar med bollar, västar och koner.

Torsdag 4 september

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.

Måndag 8 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Handgympa och fika** (Träffpunkten) Vi stärker musklerna i tummarna och fingrarna vilket är viktigt för greppkraft och finmotorik.

Kom och prova på!

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone**. Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar badminton klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 9 september

9.15–10.00 **Sitt- & stågympa** (Björkvallen/dansbanan) Rörelser till musik där vi tränar styrka, kondition och balans. Gympan utförs både stående och sittande. Redskap som gummiband eller hantlar kan användas.

Inomhus. Obs! endast i september.

Fortsättn nästa sida.

Fortsättn 9 september

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.00–13.20 **Ny på Träffpunkten?** (Träffpunkten/Bror Hjortsv. 7A) Är Träffpunkter65+ nytt för dig? Välkommen 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.

13.30–14.30 **Melodikrysset** (Träffpunkten) Vi spelar Melodikrysset tillsammans. Klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.

Onsdag 10 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

13.30–15.00 **Vandring Salstaleden** (Vi möts vid Skyttorps skola)

Salstaleden är en 7 kilometer lång vandringsled som sträcker sig mellan järnvägsstationerna i Vattholma och Skyttorp. Vi vandrar en bit av leden innan vi stannar för fika och vandrar sedan samma väg tillbaka. Medtag eget fika. Anmälan senast måndag 8 september via sms 018-727 48 97

Torsdag 11 september

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.

Måndag 15 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten/allrum). Vi umgås och pysslar i Träffpunktens allrum. Ta med eget handarbete, läs tidningen eller lägg pussel. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns.

Tisdag 16 september

09.15–10.00 **Sitt- & stågympa** (Björkvallen/dansbanan) Rörelser till musik där vi tränar styrka, kondition och balans. Gympan utförs både stående och sittande. Redskap som gummiband eller hantlar kan användas. Inomhus. Obs! endast i september

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.30–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Onsdag 17 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

13.30–15.00 **Vi åker flotte på Fyrisån** Vi samlas vid Fyrisån, nedanför Parksnäcken i Uppsala. Begränsat antal platser. Medtag eget fika. Obs! Inställt vid dåligt väder. **Anmälan senast måndag 15 september** klockan 13:00 via sms: 018-727 48 97

Torsdag 18 september

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.

Måndag 22 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Handgympa och fika** (Träffpunkten) Vi stärker musklerna i tummarna och fingrarna vilket är viktigt för greppkraft och finmotorik. Kom och prova på!

Tisdag 23 september

9.15–10.00 **Sitt- & stågympa** (Björkvallen/dansbanan) Rörelser till musik där vi tränar styrka, kondition och balans. Gympan utförs både stående och sittande. Redskap som gummiband eller hantlar kan användas.

Inomhus. Obs! endast i september

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.30–14.30 **Vi spelar sällskapsspelet ”När då då?”** (Träffpunkten) Tillsammans försöker vi lista ut när olika historiska händelser ägde rum. Kom och klura med oss!

Onsdag 24 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

11.00–11.30 **Ny på Träffpunkten?** (Björkvallen) Är Träffpunkter65+ nytt för dig? Välkommen 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.

13.30–15.00 **Vi åker flotte på Fyrisån** Vi samlas vid Fyrisån, nedanför Parksnäckan i Uppsala. Begränsat antal platser. Medtag eget fika. Obs! Inställt vid dåligt väder. **Anmälan senast måndag 22 september** klockan 13:00 via sms: 018-727 48 97

Torsdag 25 september

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten). Gympa som utgår från en sittande position. Innehåller ibland vissa stående moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.

Måndag 29 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten/allrum). Vi umgås och pysslar i Träffpunktens allrum. Ta med eget handarbete, läs tidningen eller lägg pussel. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns.

Tisdag 30 september

09.15–10.00 **Sitt- & stågympa** (Björkvallen/dansbanan) Rörelser till musik där vi tränar styrka, kondition och balans. Gympan utförs både stående och sittande. Redskap som gummiband eller hantlar kan användas.

Inomhus. Obs! endast i september

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

13.30–14.30 **Bingo** (Träffpunkten)

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

10.00-15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, 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!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startsida](#) under ”Aktuellt”

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se