



Träffpunkt Björklinges månadsblad

April 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.

Tisdag 1 april

09.45–10.15 **Stågympa utomhus** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Inomhus.

11.15–11.30 **Fortsättnings-linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi. Inomhus.

13.00–13.30 **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 **Bingo** och fika (Träffpunkten)

Onsdag 2 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). 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. Inomhus.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/dansbanan).

Inomhus.

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

13.30–14.30 Vi tittar på **Historieätarna 1980-talet**. Erik Haag och Lotta Lundgren lever en vecka i 1980-talet: Luftig smördeg, lätta mousser, fluffiga suffléer, pärlande viner och gula Blend. Veckans kock: Stefano Cattenacci (Björkvallen).

Torsdag 3 april

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 7 april

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

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

Måndag 7 april (forts.)

13.30–14.30 **NYHET Filmvisning** (Träffpunkten/allrum): **Purpurfärgen.**

Det är i början av 1900-talet. Celie är 14 år och bor i den amerikanska södern. Hon är gravid efter att ha blivit sexuellt utnyttjad av sin far. Hon tvingas senare gifta sig med en brutal man. Trots förtryck och våld kan Celie hitta sin egen styrka. Engelskt tal, svensk text. 152 min. lång uppdelat på tre tillfällen. Del 1.

Tisdag 8 april

09.45–10.15 **Stågympa utomhus** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Inomhus.

11.15–11.30 **Fortsättnings-linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi. Inomhus.

13.30–14.30 (Träffpunkten/Bror Hjortsv. 7A) Vi uppmärksammar diakon **Ulf Åström** som snart går i pension. Vi fikar och sjunger tillsammans.

Onsdag 9 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). 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. Inomhus.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

12.30 Gemensam lunch på **Familjens Deli**. 120 kr. betalas på plats. Obs! Anmälan senast 1 april via sms [018-727 48 97](tel:018-7274897).

Torsdag 10 april

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 14 april

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

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

Måndag 14 april (forts.)

13.30–14.30 **NYHET Filmvisning** (Träffpunkten/allrum): **Purpurfärgen.**

Det är i början av 1900-talet. Celie är 14 år och bor i den amerikanska södern. Hon är gravid efter att ha blivit sexuellt utnyttjad av sin far. Hon tvingas senare gifta sig med en brutal man. Trots förtryck och våld kan Celie hitta sin egen styrka. Engelskt tal, svensk text. 152 min. lång uppdelat på tre tillfällen. Del 2.

Tisdag 15 april

09.45–10.15 **Stågympa utomhus** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Inomhus.

11.15–11.30 **Fortsättnings-linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi. Inomhus.

13.30–14.30 **Puch sjunger och spelar för oss + fika** (Träffpunkten).

Klassiska visor till luta. Puch Magnus Olsson tolkar Taube, Dan Andersson m.fl. Arrangör NBV och Uppsala kommun.

Onsdag 16 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). 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. Inomhus.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

13.30–14.45 **Tipspromenad** och fika utomhus (Björkvallen)

Torsdag 17 april

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.

Tisdag 22 april

09.45–10.15 **Stågympa utomhus** (Björkvallen). **INSTÄLLT**

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Inomhus.

11.15–11.30 **Fortsättnings-linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi. Inomhus.

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

Onsdag 23 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). 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. Inomhus.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

13.00–13.20 **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.

13.30–14.30 Agnes Hammarlund och Karin Carlsson från **Anhörigcentrum** kommer och pratar om demens och kognitiv svikt. Fika finns att köpa. (Björkvallen).

Torsdag 24 april

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 28 april

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

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

13.30–14.30 NYHET: **Filmvisning** (Träffpunkten/allrum): **Purpurfärgen**.

Det är i början av 1900-talet. Celie är 14 år och bor i den amerikanska södern. Hon är gravid efter att ha blivit sexuellt utnyttjad av sin far. Hon tvingas senare gifta sig med en brutal man. Trots förtryck och våld kan Celie hitta sin egen styrka. Engelskt tal, svensk text. 152 min. lång uppdelat på tre tillfällen. Del 3.

Tisdag 29 april

09.45–10.15 **Stågympa utomhus** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Inomhus.

11.15–11.30 **Fortsättnings-linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi. Inomhus.

Tisdag 29 april (forts.)

13.30–14.30 **Odlingsscafé** (Träffpunkten). Möjlighet att byta fröer, plantor, sticklingar och skott med varandra. Vi fikar tillsammans. Du är välkommen med eller utan något att byta.

Onsdag 30 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). 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. Inomhus.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

13.30–14.30 **Trimbingo**. Vi samlas vid utegymmet (Lugnet). Kombinera motion med lite bingo. Trimbingo är en liten lucklott där en bingo-spelplan om tre rader finns bakom luckan. Istället för att nummerdragningen sker på det konventionella sättet är nummer utsatta längs elljusspåret. Spelaren tar sig runt banan och finner vid varje station nummer. 5 kr./lott.

Kommande aktiviteter

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

Välkommen!

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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se