



Träffpunkt Björklinges månadsblad

## Augusti 2024

**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](mailto:traffpunktbjorklinge@ uppsala.se)

## **Med reservation för ändringar i programmet.**

### **Torsdag 1 augusti**

13.30–14.15 **Vi tränar tillsammans i utegymmet.** Vi träffas där.

### **Måndag 5 augusti**

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan). Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

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

### **Tisdag 6 augusti**

13.00–13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår Träffpunkt på Björkvallen. Träffa oss som jobbar här, få information om våran verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe med fikabröd.

13.30 **Rörlighetsträning med pinne.** (Björkvallen) Mjuka kläder. Utomhus. Ca 30 minuter.

### **Onsdag 7 augusti**

09.15–10.15 **Stationsträning för damer och herrar.** (Björkvallen/dansbanan).

Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

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 **Sittgympa** och fika (Träffpunkten)

### **Torsdag 8 augusti**

13.30–14.15 **Vi tränar tillsammans i utegymmet.** Vi träffas där.

### **Måndag 12 augusti**

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan). Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

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

13.00–13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår Träffpunkt på Bror Hjorts väg 7A. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

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

### **Tisdag 13 augusti**

13.30–14.30 **Trimbingo i elljusspåret.** Vi träffas vid utegymmet. 5:-/lott.

### **Onsdag 14 augusti**

09.15–10.15 **Stationsträning för damer och herrar.** (Björkvallen/dansbanan). Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

### **Onsdag 14 augusti (forts.)**

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 **Sittgympa** + fika (Träffpunkten)

### **Torsdag 15 augusti**

13.30–14.15 **Vi tränar tillsammans i utegymmet**. Vi träffas där.

### **Måndag 19 augusti**

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan). Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

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 **Musikquiz** + fika (Träffpunkten)

### **Tisdag 20 augusti**

13.30 **Balansträning** (Björkvallen). Mjuka kläder. Utomhus. Ca 30 minuter.

### **Onsdag 21 augusti**

09.15–10.15 **Stationsträning för damer och herrar** (Björkvallen/dansbanan). Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

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 **Sittgympa** + fika (Träffpunkten)

### **Torsdag 22 augusti**

13:30–14.15 **Vi tränar tillsammans i utegymmet**. Vi träffas där.

### **Måndag 26 augusti**

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan). Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

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 **Bingo** + fika (Träffpunkten)

### **Tisdag 27 augusti**

13.30–14.30 **Vi spelar Frisbeegolf-DiscGolf** vid Sandviksbadets DiscGolfBana i Björklinge. Tillsammans utmanar vi våra förmågor och hoppas på en trevlig stund. Samling på stora parkeringen vid badet. Medtag eget fika. Träffpunkten tar med discar för utlåning.

### **Onsdag 28 augusti**

09.15–10.15 **Stationsträning för damer och herrar** (Björkvallen/dansbanan). Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

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 **Sittgympa** + fika (Träffpunkten)

### **Torsdag 29 augusti**

13.30–14.15 Vi dansar **Zenba**. Vi träffas vid Björkvallen/inomhus och provar på några enkla zenbadanser tillsammans. Zenba: Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul!

### **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](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Björklinge**

Bror Hjorts väg 7A

E-post: [traffpunktbjorklinge@uppsala.se](mailto:traffpunktbjorklinge@uppsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)