



Träffpunkt Björklinges månadsblad

## December 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)

---

# Träffpunkt Björklinge

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

Ni som har deltagit i **Hälsoutmaningen** kan lämna in den till oss senast **18 december**.

### **Måndag 2 december**

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.

### **Tisdag 3 december**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kroppen och själen där vi blandar pilates och yoga. Passet innehåller andningsövningar, meditationstekniker och avslappningsövningar.

Övningar som stärker och gör kroppen smidigare (styrkeövningar, rörlighetsövningar, balansövningar och stabiliserande övningar). Medtag egen matta.

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.

13.30–14.30 **Vi sjunger advents och julsånger**, med diakon Ulf från Svenska kyrkan i Björklinge och fikar. (Träffpunkten)

### **Onsdag 4 december**

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 **Rörlighet och balansträning** med pinne, ca 30 min. Mjuka kläder och inneskor. (Dansbanan/Björkvallen)

### **Torsdag 5 december**

13.30–14.30 **Sittgympa och fika** (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 9 december**

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.

### **Tisdag 10 december**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kroppen och själen där vi blandar pilates och yoga. Passet innehåller andningsövningar, meditationstekniker och avslappningsövningar. Övningar som stärker och gör kroppen smidigare (styrkeövningar, rörlighetsövningar, balansövningar och stabiliserande övningar). Medtag egen matta.

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.

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

### **Onsdag 11 december**

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.

13.00–13.30 **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.

13.30–14.30 **Juristen Henrik Eriksson** informerar om juridiken kring sambor, makar, arv, testamenten, gåvor och andra **framtidfullmakter**. Fika finns att köpa. (Björkvallen/klubblokalen)

### **Torsdag 12 december**

**12.30–13.30 Obs tiden! Luciatåg och fika** (Träffpunkten). En klass i år 3 från Björklinge skola kommer och sjunger luciasånger för oss.

### **Måndag 16 december**

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.

### **Måndag 16 december (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.

### **Tisdag 17 december**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kroppen och själen där vi blandar pilates och yoga. Passet innehåller andningsövningar, meditationstekniker och avslappningsövningar. Övningar som stärker och gör kroppen smidigare (styrkeövningar, rörlighetsövningar, balansövningar och stabiliserande övningar). Medtag egen matta.

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.

13.00–13.00 **Ny på träffpunkten?** Är träffpunkter 65+ 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 **Julklappslek och julgröt samt kaffe.** (Träffpunkten).

Anmälan till Lotta eller Therese **senast 3 december.** Kostnad 50 kr.

### **Onsdag 18 december**

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 **Julquiz med julsmörgås.** (Björkvallen/klubblokalen).

Kostnad 50 kr. Anmälan **senast 10 december** på [018-726 10 90](tel:018-7261090).

### **Torsdag 19 december**

13.30–14.30 **Sittgympa och fika** (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 23 december**

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen/klubblokalen)

### **Måndag 30 december**

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen/klubblokalen)

**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)