



Träffpunkt Björklinges månadsblad

December 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

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

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 december

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan). Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

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

13.00–13.20 **Ny på Träffpunkten?** (Träffpunkten/Bror Hjortsv. 7A) 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.

13.30–14.30 **Måndags-TV** Vi tittar på ett avsnitt av Söderkåkar (Träffpunkten). Dramaserie efter Gideon Wahlbergs folklustspel om livet på Söder i 30-talets Stockholm. Svenskt tal, svensk text, 28min.

Tisdag 2 december

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.

13.00–15.00 **Akvarellmålning** (Träffpunkten) Prova på att måla med akvarell under ledning av aktivitetshandledare Elisabet.

Onsdag 3 december

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. Inomhus.

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. Redskap som ex. gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Fallteknik i Störvrete** Vi lär oss olika tekniker om olyckan är framme och vi ramlar. Iteb från Uppsala Norra Judoklubb ger oss en föreläsning om balans/styrka och fallträning där vi får prova på. Vi ses på Skogsvallsvägen 7 i Störvrete (samåk gärna). **Anmälan** senast måndag 1/12 klockan 12:00 via sms 018-727 48 97 alt. lista på Träffpunkten.

13.30–15.00 **"Vi möts i Mallas sal" på Fyriskällan: 70 är det nya 50.** Ingmar Skoog är en välkänd psykiater och forskare inom åldrande, som i över 40 år har studerat äldres hälsa och livskvalitet. I sin bok *70 är det nya 50* utmanar han gamla föreställningar om åldrandet och visar hur dagens äldre lever friskare, mer aktiva liv än tidigare generationer. **Är du intresserad av att se sändningen live på Träffpunkten? Kontakta oss för intresseanmälan, aktiviteten utgår vid färre än fem anmälda.** Du kan också se sändningen på egen hand hemifrån, vid frågor kontakta oss!

Torsdag 4 december

Träffpunkten är stängd pga. planeringsdag

Måndag 8 december

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

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

13.30–14.30 **Handgrupp och fika** (Träffpunkten) Vi stärker musklerna i tummarna och fingrarna vilket är viktigt för greppkraft och finmotorik. Diakoniassistent Annika kommer och låter oss prova på handmassage.

Tisdag 9 december

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 10 december

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. Inomhus.

10.15–11.00 **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. OBS: Inställd!**

Torsdag 11 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 15 december

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Inomhus.

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

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten) 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 december

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.

12.15–13.45 **Luciatåg och fika** (Träffpunktens allrum). Elever från Björklinge skola kommer och går lucia för oss.

Onsdag 17 december

Obs! Sista dag att lämna in årets Hälsoutmaning.

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. Inomhus. **Obs! Sista**

stationsträningen innan juluppehåll. Vi startar upp igen onsdag 14 januari.

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.

Inomhus. **Obs! Sista stationsträningen innan juluppehåll. Vi startar upp igen onsdag 14 januari.**

13.30–15.00 **Julsmörgås och musikquiz** (Björkvallen/klubblokalen) Anmälan senast onsdag 10 december klockan 14.00 med sms: 018-727 48 97 alt. lista på Träffpunkten. Kostnad 75:-

Torsdag 18 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 22 december

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa sittande eller liggande moment för den som vill och kan. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

Inomhus. **Obs! Sista gympan innan juluppehåll. Vi startar upp igen måndag 12 januari.**

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

13.30–14.30 **Måndags-TV: Julkalender** (Träffpunkten) Vi tittar på några klipp från julkalendrar från förr bla Titteliture, Teskedsgumman och Herkules Jonssons storverk.

Tisdag 23 december

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. **Obs! Sista linedance innan juluppehåll. Vi startar upp igen tisdag 13 januari.**

13.30–15.00 **Julklappslek** (Träffpunkten) Anmälan senast måndag 15 december via sms 018-727 48 97 at. lista på Träffpunkten. Vi äter risgrynsgröt och leker en julklappslek. **Du som deltar tar med dig en julklapp i prisklassen 30 - 50kr.**

Onsdag 24 december

Träffpunkten är stängd

Torsdag 25 december

Träffpunkten är stängd

Måndag 29 december

13.00–14.30 **En stund att umgås!** Fika, spela spel, läs tidningen eller skapa - kanske gillar du att sticka, sy, virka eller varför inte rita och måla? Vi lyssnar på julmusik, spelar spel, dekorerar pepparkakor och har det trevligt tillsammans. (Träffpunktens allrum)

Tisdag 30 december

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

Onsdag 31 december

Träffpunkten är stängd

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startsida](#) under "Aktuellt" samt "Inställd aktivitet".

Scanna QR-koden med din telefon.



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

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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se