



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Februari 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

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 3 februari

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 4 februari

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.

11.15–11.30 **Nyhet!** Vi dansar en linedance med lite svårare koreografi. (Björkvallen/dansbanan)

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

Onsdag 5 februari

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.

10.00–11.00 **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/dansbanan).

13.30–14.30 **Bokbytardag och handarbetscafé**. (Klubblokalen/Björkvallen). Vi byter böcker och handarbetar eller bara umgås. Böcker som inte blir bytta får tas med hem igen. Fika serveras.

Torsdag 6 februari

13.30–14.30 **Sittgympa och fika med 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 10 februari

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 10 februari (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 11 februari

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.

11.15–11.30 **Nyhet!** Vi dansar en linedance med lite svårare koreografi. (Björkvallen/dansbanan)

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

Onsdag 12 februari

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.

10.00–11.00 **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/dansbanan). Inomhus.

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 **Vi får besök av hälsoombudsmannen Helene Stenlund**

(Björkvallen/klubblokalen). "Hur är det att leva och åldras i Björklinge? Mitt uppdrag är att lyssna på alla seniorer i kommunen och förmedla det jag hör till politiker, förvaltningar och bolag. Man kan säga att äldreombudsmannen är invånarnas röst. Jag synliggör behov och viktiga frågor för att göra kommunen så bra som möjligt att leva och åldras i". Fika serveras.

Torsdag 13 februari

13.30–14.30 **Sittgympa och fika med 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 17 februari

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 18 februari

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.

11.15–11.30 **Nyhet!** Vi dansar en linedance med lite svårare koreografi. (Björkvallen/dansbanan)

13.00–13.00 **Ny på träffpunkten?** (Bror Hjorts Väg 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.

13.30–15.00 **Önskemusik till kaffet**. (Träffpunkten)

Onsdag 19 februari

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.

10.00–11.00 **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/dansbanan).

13.30–14.30 **Vi lyssnar på en digital föreläsning från Stadsbiblioteket/ Mallas sal med KG Hammar** (Klubblokalen/Björkvallen). I sin romandebut *Den längsta resan* tar före detta ärkebiskop KG Hammar med oss på en djupdykning i FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjölds sista resa. Denna berättelse väcker tankar kring de existentiella reflektioner som livets vägval ofta medför. I samtal med journalisten Ellinor Skagegård. Fika finns.

Torsdag 20 februari

13.30–14.30 **Sittgympa och fika med 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 24 februari

09.15–10.15 **Mellogympa!** Kom och glittra med oss (ha gärna lite schlagerutstyrsel på er) och ha en rolig timme gympa till gamla mellolåtar. (Björkvallen/dansbanan)

Tisdag 25 februari

Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Stolvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

Björklinge Träffpunkt 65+ är stängt hela dagen. Pilates/yoga och linedance inställt. Stängt även på Bror Hjorts väg 7A 13.30–14.30 p.g.a. vinterdagen i Stolvreta.

Onsdag 26 februari

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.

10.00–11.00 **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/dansbanan). Inomhus.

13.30–14.30 **Trimbingo** runt Björkvallen och korv med bröd i (klubblokalen/Björkvallen) efteråt. 5 kr/lott och 25 kr för korv med bröd.

Anmälan senast 19 februari på [018-726 10 90](tel:018-7261090).

Torsdag 27 februari

13.30–14.30 **Sittgympa och fika med 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.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startside](#) 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@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se



Uppland



Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmantras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15, Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3, hållplats Skogsvallen (Storvreta).