



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Februari 2026

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 2 februari

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.

13.00–14.00 **Måndags-TV** (Träffpunkten) Vi tittar klart på serien Söderkåkar, denna gång avsnitt 5 och 6. Söderkåkar är en dramaserie från 1970 efter Gideon Wahlbergs folklustspel om livet på Söder i 30-talets Stockholm. Svenskt tal, svensk text. Varje avsnitt är ca 28 min. Kaffe och fika finns att köpa.

Tisdag 3 februari

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.

13.00–13.20 **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 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Onsdag 4 februari

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. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.15 **Balansträning** (Björkvallen/dansbanan) Vi utför balans- och enklare styrkeövningar tillsammans som också fungerar bra att fortsätta med hemma på egen hand. Övningarna görs sittande, stående och gående och de finns att hitta i appen "Säkra steg" som vi kort går igenom. Kom och prova på! Inomhusskor.

Torsdag 5 februari

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 9 februari

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.

13.00–14.00 **Handgrupp och fika** (Träffpunkten) Lätta övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. Fika finns att köpa.

Tisdag 10 februari

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 **Livesändning av: Huset mitt i byn – Jonas Fröberg**

(Träffpunkten) I boken Huset mitt i byn berättar journalisten och

författaren Jonas Fröberg om **Konsums uppgång och fall**.

Genom sin släkthistoria skildrar Fröberg hur det moderna Sverige växte fram och den framtidstro som kom ur viljan att bygga något större tillsammans. Folk-rörelsearkivet visar gamla bilder från Forum (Konsum) i Uppsala. Du kan också delta på plats på Uppsala stadsbibliotek (Mallas sal), fri entré: boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).

Onsdag 11 februari

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. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Besök från Seniorguide** (Björkvallen/Klubblokalen)

Mer information på nästa sida.

Onsdag 11 februari (forts.)

Seniorguide är en verksamhet vars syfte är att stödja äldre personer. De hjälper till med praktiska tips och råd om hur man kan förbättra livskvaliteten och hur man kan använda teknologi och andra verktyg för att underlätta vardagen. Fika finns att köpa.

Torsdag 12 februari

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 16 februari

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.

13.00–14.00 **Musikbingo** (Träffpunkten) Vi umgås och spelar musikbingo tillsammans. Kaffe och kaka finns att köpa.

Tisdag 17 februari

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.

13.00–14.30 **Livemusik och semla** (Träffpunkten) Trubaduren Johan Dahl besöker oss på Bror Hjortsv. 7A. Vi börjar med fika och avslutar med musikunderhållning. **Anmälan senast 10/2** klockan 12.00 via sms [018-7274897](tel:018-7274897) alt. på lista på Träffpunkten. 40kr. **Obs!** Begränsat antal platser.

Onsdag 18 februari

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.

Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Musikquiz** (Björkvallen/klubblokalen) Vi spelar musikquiz. Fika finns att köpa.

Torsdag 19 februari

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 23 februari

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.

13.00–14.00 **Pysselmåndag** (Träffpunkten) Vi umgås och pysslar i Träffpunktens allrum. Ta med eget handarbete, läs tidningen eller måla med färgpennor som finns på plats. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns att köpa.

Tisdag 24 februari

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 25 februari

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. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.00–13.25 **Ny på Träffpunkten?** (Björkvallen/klubblokalen) 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.

13.30–14.15 **Mobilhjälp** (Björkvallen/klubblokalen) Är det något som krånglar eller funderar du på hur något fungerar? Ta med din mobiltelefon så tittar vi på det tillsammans.

Torsdag 26 februari

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten)

Mer information på nästa sida.

Torsdag 26 februari (forts.)

Gymna 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 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.upsala.se