



Träffpunkt Björklinges månadsblad

## Januari 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](mailto:traffpunktbjorklinge@ uppsala.se)

---

# Träffpunkt Björklinge

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

### **Torsdag 2 januari**

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 6 januari**

**Stängt.**

### **Tisdag 7 januari**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kropp och själ 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.

13.00–13.30 **Ny på Träffpunkten?** (Träffpunkten/Bror Hjortsv. 7A) 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 **Musikquiz och fika** (Träffpunkten)

### **Onsdag 8 januari**

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 **Bokbytarstund med fika** (Björkvallen/klubblokalen) Ta med dig en bok och få med dig en annan hem. Tillfälle att tipsa om en bok du kan rekommendera. Obs! Böcker som inte "går åt" tas med hem av den som tagit dit dem.

### **Torsdag 9 januari**

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 13 januari**

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 14 januari**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kropp och själ 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) Vi presenterar vinnaren av Hälsoutmaningen 2024.

### **Onsdag 15 januari**

9.15 Vi presenterar **vinnaren av Hälsoutmaningen 2024** (Björkvallen/dansbanan)

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.

13.30–15.00 Vi tittar på **Historieätarna (1970-talet)** Erik Haag och Lotta Lundgren lever en vecka i 1970-talet. Bruna grytor, röda fanor, p-piller, progg, konserver, fondue och billigt rödvin. Sjuttiotalskock: Elisabeth Johansson. Övriga medverkande: Ebba Witt-Brattström, Björn Gustafsson, Åsa Linderborg, Tony Irving, Mona Sahlin m. 59min. (Björkvallen/klubblokalen)

### **Torsdag 16 januari**

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 20 januari**

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 21 januari**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kropp och själ 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 tittar på **Historieätarna (1960-talet)** Erik Haag och Lotta Lundgren lever en vecka i 1960-talet. Pulvermat i magen, syntet mot huden och revolution i luften. 60-talskock: Ingela Persson. 58min. (Träffpunkten)

### **Onsdag 22 januari**

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/klubblokalen)

**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 **Handarbetscafé**. Medtag eget handarbete och kom och umgås. Fika finns att köpa (Björkvallen/klubblokalen).

### **Torsdag 23 januari**

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 27 januari**

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 28 januari**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kropp och själ 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 29 januari**

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 **Bokcirkel** och prat om litteratur på **Björklinge bibliotek**.

Bibliotekarie Erica Markne ger förslag på olika böcker som kan passa för en bokklubb. Möjlighet finns att välja ut en bok och sedan planera in möten på egen hand för bokdiskussioner. Dessa möten kan ske på biblioteket eller på annan plats.

### **Torsdag 30 januari**

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.

**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](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)