



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Januari 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 5 januari

13.00–14.00 **Måndags-TV** (Träffpunkten). Vi fortsätter att titta på Söderkåkar och denna gång avsnitt 3 och 4 (av 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 6 januari

Stängt pga röd dag.

Onsdag 7 januari

09.00–09.20 **Ny på Träffpunkten?** (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.

09.30–10.30 **Yatzy och kortspel** (Träffpunkten) Kom och spela kort med oss. Vad sägs om Vänd-tia, Kille eller en omgång Yatzy? Du är också välkommen in för en kaffe och pratstund. Kaffe och fika finns att köpa.

13.30–14.15 **Balansträning** (Björkvallen/dansbanan) Vi tränar balansövningar och gör 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 8 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 kan användas.

Måndag 12 januari

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik som ibland innehåller 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) Lättare övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. Kom och prova på!

Tisdag 13 januari

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 14 januari

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.

13.30–15.00 **Korta "Prova på-pass"** (Dansbanan/Björkvallen) För dig som är ny på Träffpunkten eller som är nyfiken på den fysiska aktivitet som erbjuds. 4 st 15 minuters "Prova på-pass" inne på dansbanan Björkis. Kom och testa!

Kl. 13.30 **Linedance**

Kl. 13.50 **Sittgympa**

Kl. 14.10 **Stationsträning**

Kl. 14.30 **Gympa**

Du kan välja att vara med på något/några av passen eller allihop om du vill. Ta med inomhusskor.

Torsdag 15 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 kan användas.

Måndag 19 januari

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik som ibland innehåller 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 **Musikfrågesport** (Träffpunkten) Vi spelar musikfrågesport från "Musik att minnas" tillsammans. 1X2-frågor med svarsalternativ. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Kaffe och fika finns att köpa.

Tisdag 20 januari

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.

Fortsättning nästa sida.

Tisdag 20 januari (forts.)

13.30–14.30 **Föreläsning om hur man kan minska fallrisk i hemmet** (Träffpunkten) Sjukgymnast Gustaf från Uppsala Kommun besöker oss på Träffpunkten och pratar om vanliga fallrisker i hemmet samt hur man själv kan minska dem. Dessutom berättar han om Uppsala hemsjukvård och de hembesök som kan erbjudas till äldre. Kom och lyssna och ställ dina frågor.

Onsdag 21 januari

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 **Melodikrysset** (Björkvallen) Vi löser föregående veckas Melodikryss från Sveriges Radio. Kryssbrickor och pennor finns på plats eller spela direkt i appen. Fika finns att köpa. Kom och lyssna på låtar och klura med oss!

Torsdag 22 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 kan användas.

Måndag 26 januari

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik som ibland innehåller 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 27 januari

10.30–11.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar nybörjardanser.

Fortsättning nästa sida.

Tisdag 27 januari (forts.)

11.15–11.30 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan) Vi dansar en dans med lite svårare koreografi.

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

Onsdag 28 januari

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 **Föreläsning Anhörigcentrum - Demens och kognitiv svikt** (Björkvallen/klubblokalen) Niklas från Anhörigcentrum besöker oss för att tala om demens och kognitiv svikt samt tidiga tecken på dessa. Han berättar också kort om vilket stöd du kan få som anhörig till en person med demenssjukdom. Fika finns att köpa.

Torsdag 29 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 kan användas.

Välkommen!

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochoomsorg.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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@uppsala.se
traffpunktsenior.uppsala.se