



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Juli 2024

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

Träffpunkt Björklinge

Med reservation för ändringar i programmet.

Obs! Semesterstängt måndag 15 juli – torsdag 25 juli.

Måndag 1 juli

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan)

Utomhus vid ej nederbörd, inställd vid nederbörd.

10.15–11.00 **Drop-in fika** Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.00–13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår Träffpunkt på Bror Hjortsväg 7A. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler.

Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

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

Tisdag 2 juli

13.30 **Trimbingo** (Elljusspåret/Lugnet) Samling vid utegymmet.

Onsdag 3 juli

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen) Utomhus vid ej nederbörd.

Obs! Inställt vid regn!

10.15–11.00 **Drop-in-fika** (Klubblokalen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

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

Torsdag 4 juli

13.30 Träning i **utegymmet** ca 40min. (Lugnet)

14.15 **Rörlighetsträning** med pinne ca 25min. (Lugnet)

Måndag 8 juli

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

Tisdag 9 juli

Stängt

Onsdag 10 juli

13.30–14.30 **Sociala aktiviteter + fika** (Träffpunkten)

Torsdag 11 juli

Stängt

Måndag 15 juli – torsdag 25 juli

Semesterstängt

Måndag 29 juli

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan)

Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

10.15–11.00 **Drop-in fika:** Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Vi tittar på en föreläsning om mat + fika** (Träffpunkten)

Tisdag 30 juli

12.45–13.10 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår Träffpunkt på Björkvallen. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

13.30 **Cykeltur runt sjön.** Medtag eget fika. Samling vid Björkvallen. Ca 1,5 timme.

Onsdag 31 juli

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen) Utomhus vid ej nederbörd. Inomhus på dansbanan vid nederbörd.

10.15–11.00 **Drop-in-fika** (Klubblokalen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

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

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startsida](#) 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 **facebook sida**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se