



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Juni 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

Träffpunkt Björklinge

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 2 juni

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och

en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten/allrum). Vi umgås och pysslar i Träffpunktens allrum. Ta med eget handarbete, läs tidningen eller lägg pussel. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns.

Tisdag 3 juni

10.15–11.00 **Utegym** (Lugnet) Vi tränar tillsammans i Björklinges utegym.

13.30–14.30 **Vi tittar live på sändning från Uppsala** (Träffpunkten)

Uppsalas musikarkiv firar rockikonen Elvis 90 år. Nästa år är det 48 år sedan Elvis gick bort, och om han hade levt skulle han ha fyllt 90 år! För att fira detta jubileum presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor, med Kent Wennman och Albin Nerdal. I Mallas sal eller på innergården om vädret tillåter (stadsbiblioteket Uppsala). Om du vill se föreställningen på plats på Stadsbiblioteket i Uppsala: boka plats via bibliotekuppsala.se

Onsdag 4 juni

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. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

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

13.30–14.30 (Björkvallen) **Gå-fotboll** (utomhus)

Torsdag 5 juni

11.30–13.10 (Lugnet, friluftsförhållandets plats) Vi möts över generationer i **naturen** tillsammans med **Upplandsstiftelsen** och **klass 3A från**

Björklinge skola. Möjlighet att promenera tillsammans från

Träffpunkten, vi samlas 11:00 utomhus vid Bror Hjortsv. 7A.

13.30–14.30 Obs! Sittgympan är inställd.

Måndag 9 juni

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och

en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

Måndag 9 juni (forts.)

13.00–14.30 **Måndagsbio "Bläckfisken och jag"** (Träffpunktens allrum)
När en ovanlig vänskap uppstår mellan en filmskapare och en bläckfisk som lever i en sydafrikansk kelpskog öppnar sig en ny och gåtfull värld. Filmen fick Oscar för bästa dokumentärfilm. 2020 ☒ Melodram/Dokumentär
☒ Engelskt tal med svensk text. 90min

Tisdag 10 juni

10.15–11.00 **Utegym** (Lugnet) Vi tränar tillsammans i Björklinges utegym.
13.00–13.20 **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 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Onsdag 11 juni

Stängt pga planeringsdag.

Torsdag 12 juni

13.30–14.30 **Sittgympa och fika** (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 juni

09.15–10.15 Obs! Vid nederbörd är gympan inställd.
13.30–14.30 **Musikquiz utomhus i trädgården** (Träffpunkten). Vi lyssnar på midsommarlåtar och har en mysig eftermiddag tillsammans. Kaffe och fika finns. Vid nederbörd är vi inomhus på Träffpunkten.

Tisdag 17 juni

10.15–11.00 **Utegym** (Lugnet) Vi tränar tillsammans i Björklinges utegym.
13.30–14.30 (Träffpunkten) Vi viker servetter på olika sätt. En fin servettvikning gör middagsbordet festligt, vi lär oss olika varianter.

Onsdag 18 juni

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. Utomhus. obs! vid nederbörd är stationsträningen inställd.
10.15–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.
14.00–15.00 **Fyriskällan** (S:t Olofsgatan 15 Uppsala) Vi får en visning av Fyriskällan där det finns litteratur, småskrifter, kartor och foton. Vad finns om Björklinge? De har även datorer för släktforskning. Vi ses på plats, samåk gärna. **Anmälan** senast torsdag 12 juni via sms 018-727 48 97.

Torsdag 19 juni

13.30–14.30 **Sittgympa och fika** (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 juni

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och

en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.00–14.30 **Måndagsbio "Hur många lingon finns det i världen?"**

(Träffpunktens allrum) Den charmige oduglingen Alex slängs ut på gatan av sin flickvän och tvingas ta jobb som assistent åt en grupp förståndshandikappade. Steg för steg förändrar de hans syn på livet. 2011
☒ Komedi/Drama ☒ Svenskt tal, 96 min.

Tisdag 24 juni

10.15–11.00 **Utegymp** (Lugnet) Vi tränar tillsammans i Björklinges utegym.

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

Onsdag 25 juni

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. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

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

13.30–14.30 Vi spelar **Cornhole** (Björkvallen) utomhus. Cornhole är ett populärt trädgårdsspel. Kasta påsar fyllda med plastkulor och försök träffa i hålet eller på den lutande cornholebrädan för att få poäng.

Torsdag 26 juni

13.30–14.30 **Sittgympa och fika** (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 30 juni

09.15–10.15 Obs! Gympan är inställd!

10.15–11.00 **Drop-in fika** (Björkvallen) Välkommen att besöka oss för en pratstund och

en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten/allrum). Vi umgås och pysslar i Träffpunktens allrum. Ta med eget handarbete, läs tidningen eller lägg pussel. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns.

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