



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Maj 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.

Torsdag 1 maj

Stängt

Måndag 5 maj

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (vid nederbörd är vi 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 **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 6 maj

09.45–10.15 **Stågympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

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.

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

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 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Onsdag 7 maj

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. Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

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 **Musikbingo** (Björkvallen/klubblokalen) En kul, lättsam och opretentiös variant av musikquiz. Här behövs lite kunskaper och mycket tur!

Torsdag 8 maj

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 12 maj

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (vid nederbörd är vi 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.

13.00–14.30 **Måndagsbio** (Träffpunkten/allrum) "Den sista resan" (2024) I ett försök att få sin deprimerade pappa att omfamna livet igen tar filmskaparen Filip Hammar med honom på en överraskande roadtrip till Frankrike – samma resa de gjorde varje sommar under Filips barndom. I hemlighet iscensätter Filip några av livets härligaste ögonblick och hoppas att pappa ska återfå sin livsglädje. Följ med på en känslösam resa fylld av skratt, tårar och oväntade insikter av och med den folkkära duon Filip Hammar och Fredrik Wikingsson. 90min

Tisdag 13 maj

09.45–10.15 **Stågympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

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.

Obs! Sista tillfället för terminen.

11.15–11.30 **Fortsättnings-linedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi. Inomhus. **Obs! Sista tillfället för terminen.**

13.30–14.30 **Handarbetscafé** (Träffpunkten) Kom och sticka, virka eller ta med något annat pyssel. Vi gör en väggdekoration tillsammans med virkade blommor. Ta gärna med garn och virknålar. Självklart är du välkommen även utan handarbete.

Onsdag 14 maj

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. Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

Onsdag 14 maj (forts.)

13.30–14.30 **Björklinge hembygdsmuseum** Vi gör ett besök på Björklinge hembygdsmuseum, Nybyvägen 2. [Björklinge Hembygdsförening](#) Vi ses vid museet.

Torsdag 15 maj

11.55–13.00 Vi besöker **Björklinge kyrka** och deltar på **Lunchmusik med fika**. "Den frikyrkliga psalmskatten" Medverkande: Margareta Andersson-Brennan, vi sjunger tillsammans. Fika till självkostnadspris finns att köpa efter lunchmusiken. Programmet i kyrkan kommer att vara ca 35 minuter med start 12.00. Vi ses vid kyrkan.

13.30–14.30 **Obs! Sittgympan på Träffpunkten är inställd!**

Måndag 19 maj

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (vid nederbörd är vi 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 **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 20 maj

09.45–10.15 **Stågympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

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

Onsdag 21 maj

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. Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

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

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: aktivitetsdag på Summer Zone.**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan.

Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna. Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, **vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!** Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

Obs! Träffpunkten i Björklinge är stängd.

Måndag 26 maj

09.00–11.00 **Zenba och mingel på Summer Zone** (Uppsala) tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex cornhole och basket på egen hand.

Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan.

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (vid nederbörd är vi 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.

13.00–14.30 **Måndagsbio** (Träffpunkten/allrum) "Tisdagsklubben" (2022) Dramakomedi om Karin vars familjeliv vänts upp och ned. Men på en matlagningskurs upptäcker hon att det aldrig är för sent att följa sina drömmar. 1 tim 37 min.

Tisdag 27 maj

09.45–10.15 **Stågympa** (Björkvallen). Gympa till medryckande musik i stående position utomhus vid Björkvallen. Ett lite kortare gympapass jämfört med måndagens.

13.30–14.30 **Sommartårta med sommarmusik och cornhole**

(Träffpunkten) Cornhole är ett populärt trädgårdsspel. Kasta påsar fyllda med plastkuler och försök träffa i hålet eller på den lutande cornholebrädan för att få poäng. Kan spelas sittandes och ståendes. Utomhus i trädgården.

Onsdag 28 maj

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. Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Utomhus (vid nederbörd är vi inomhus på dansbanan).

Onsdag 28 maj (forts.)

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 **Discgolf** (Discgolfbanan vid badet i Björklinge). Vi samlas på parkeringen och spelar sedan discgolf tillsammans. Sandviksbadets discgolfbana passar för alla oavsett nivå och ålder. Det tar cirka 40 minuter att spela hela banan. Discar (frisbees) finns att låna.

Torsdag 29 maj

Stängt.

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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikuterhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+