



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Mars 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

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 3 mars

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 4 mars

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 avslappning. 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.

11.15–11.30 **Fortsättningslinedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance 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 **Övningar med bollar och fika med semla** (Träffpunkten)

Onsdag 5 mars

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.

13.30–14.15 **Balansträning** (Björkvallen/dansbanan) Inomhusskor. Vi utför balansövningar som du sedan kan göra i hemmet.

Torsdag 6 mars

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 10 mars

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 11 mars

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 avslappning. 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.

11.15–11.30 **Fortsättningslinedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi.

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

Onsdag 12 mars

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) 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** (Björkvallen/klubblokalen)

Torsdag 13 mars

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 17 mars

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.

Måndag 17 mars (forts.)

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 18 mars

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 avslappning. 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.

11.15–11.30 **Fortsättningslinedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi.

13.30–14.30 **Handarbetscafé och fika** (Träffpunkten) Ta med dig ditt eget hantverk eller kom för att umgås.

Onsdag 19 mars

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 **Minnescafé med arkivarie Erik Lindblad och bibliotekarie Malin Pennlöv.** Erik och Malin visar bildspel med temat ”**Nöjen i Uppsala**” och berättar om dansställen, restauranger och biografier som finns/har funnits i Uppsala. Fika finns att köpa. (Björkvallen/dansbanan)

Torsdag 20 mars

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 24 mars

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 25 mars

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 avslappning. 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.

11.15–11.30 **Fortsättningslinedance** (Björkvallen/dansbanan). Vi dansar en linedance med svårare koreografi.

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

Onsdag 26 mars

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 **Vi uppmärksammar Träffpunktens Lotta** som arbetar månaden ut innan hon går i pension. Kom och fika med oss på Björkvallen.

Torsdag 27 mars

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 31 mars

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.

Kommande aktivitet i april:

Onsdag 9 april

12.30 Gemensam lunch på **Familjens Deli**. 120kr. betalas på plats. Obs! Anmälan senast 1 april via sms [018-727 48 97](tel:018-727 48 97).

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se