



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Mars 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 2 mars

09.15–10.15 **Mellogympa!** (Björkvallen/Björkis) Tredje året i rad. Vi bjuder in till glittrig gympa med tema Melodifestival. Kom som du är eller ta på dig allt glitter och glam du kan hitta. Dags för schlagerfest! Nytt för i år: musik från årets deltävlingar blandas med äldre bidrag.

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

13.00–14.00 **Måndags-TV: "Från Sixten till Kalla"** (Träffpunkten). Vi tittar tillsammans på en film om de största stjärnorna i svensk skidsport under 100 år. "Jens Lind har träffat Ingemar Stenmark, Anja Pärson, Sixten Jernberg, Gunde Svan, Thomas Wassberg, Pernilla Wiberg, Charlotte Kalla m.fl. i en personligt berättad tidsresa. Klassiska idrottsögonblick blandas med intervjuer". Dokumentär från 2009. 58 minuter med svenskt tal och svensk text. Kaffe och traditionsenlig blåbärssoppa med vetebulle finns till fika.

Tisdag 3 mars

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

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

13.30–14.30 **Ballongtennis** (Träffpunkten). Vi spelar en rolig variant av tennis med flugsmällare och ballonger. Sittande eller stående. Kom och smasha loss med oss!

Onsdag 4 mars

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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/Björkis).

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.

11.30–12.00 **Ny på Träffpunkten?** (Björkvallen/Klubblokalen) 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.

Torsdag 5 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 kan användas.

Måndag 9 mars

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). 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.

13.00–14.30 **Akvarell** (Träffpunkten). Vi målar akvarell tillsammans med aktivitetshandledare Elisabeth. Målningarna kommer senare i vår att ingå i en utställning på biblioteket i Björklinge tillsammans med konstverk som barn på Björklinge förskola skapat. Vi målar under tre tillfällen i mars.

Tisdag 10 mars

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

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

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

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket “Vi möts i Mallas sal”: “Den barmhärtige mördaren – Patrik Svensson”**. Patrik Svensson fick sitt internationella genombrott med boken Ålevangeliet. Nu är han aktuell med Den barmhärtige mördaren. Genom noggrann research skildrar Svensson ett dramatiskt människoöde och ett samhälle präglad av statarsystemet, där människors liv var nästan förutbestämda. Delta på plats på Stadsbiblioteket eller se digitalt. Fri entré. **Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20**. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig. OBS! Träffpunkt Björklinge kommer inte visa sändningen på plats denna gång men kan hjälpa dig att visa hur du kan se den hemifrån eller anmäla deltagande till att kolla på plats i Stadsbiblioteket.

Onsdag 11 mars

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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/Björkis).

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 **Balansträning** (Björkvallen/Björkis). 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!

Torsdag 12 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 kan användas.

Måndag 16 mars

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). 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.

13.00–14.30 **Akvarell** (Träffpunkten). Vi målar akvarell tillsammans med aktivitetshandledare Elisabeth. Målningarna kommer senare i vår att ingå i en utställning på biblioteket i Björklunge tillsammans med konstverk som barn på Björklunge förskola skapat. Vi målar under tre tillfällen i mars.

Tisdag 17 mars

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

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

13.30–14.30 **Skivor till kaffet** (Träffpunkten). Har du en låt som du längtar efter att höra? Vi fikar tillsammans och lyssnar på era önskelåtar.

Onsdag 18 mars

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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/Björkis).

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 "Bli inte lurad"** (Björkvallen/Klubblokalen). Det har blivit allt vanligare att utsättas för bedrägerier eller bedrägeriförsök. Konsument Uppsala besöker oss och informerar om hur du kan undvika att bli lurad, vad du kan göra om du har blivit utsatt och vad du behöver känna till om näthandel. Kom och ställ dina frågor.

Torsdag 19 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 kan användas.

Måndag 23 mars

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). 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.

13.00–14.30 **Akvarell** (Träffpunkten). Vi målar akvarell tillsammans med aktivitetshandledare Elisabeth. Målningarna kommer senare i vår att ingå i en utställning på biblioteket i Björklinge tillsammans med konstverk som barn på Björklinge förskola skapat. Vi målar under tre tillfällen i mars.

Tisdag 24 mars

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

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

13.00–13.20 **Ny på Träffpunkten?** (Träffpunkten/Bror Hjortsv. 7A). 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.

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

Onsdag 25 mars

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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/Björkis).

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 **Trimbingo** (Lugnet). Vi promenerar 2,5 km-slingan runt elljusspåret och kryssar våra bingobrickor enligt de utsatta numren längs promenadslingan. 5:-/lott. Samling vid utegymmet (Lugnet) kl.13.30. Om det skulle vara snö och skidspår tar vi en vanlig promenad på andra vägar istället.

Torsdag 26 mars

13.30–14.30 **Sittgympa och våffla** (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. Efter sittgympan firar vi Våffeldagen i efterskott med kaffe och våffla för de som vill.

Måndag 30 mars

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). 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.

10.15–11.15 Måndags-TV "Gamla Aprilskämt" OBS Tiden!

(Träffpunkten) Vi tittar på tv-klipp med gamla aprilskämt från förr. Kommer du till exempel ihåg "Nylonstrumpan", "SM i pimpelfiske inomhus" eller "Barnbidragsflytten"? Kaffe och fika finns att köpa.

13.00–14.00 **Prova på Qigong** (Björkvallen/Björkis). Aktivitetshandledare Anne som jobbar på Träffpunkt65+ i Bälinge besöker oss och håller i ett Qigong-pass med mjuka rörelser som tränar både balans och fokus. Inga förkunskaper krävs. Kom i mjuka lediga kläder.

Tisdag 31 mars

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

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

13.30–14.30 **Frågesport med påsktema och fika** (Träffpunkten). Vi firar in påsken tillsammans med frågesport och påskfika.

Kommande:

18–19 mars **60plus-mässan** (Fyrishov). Besök Träffpunkter65+ på 60plus-mässan på Fyrishov. Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig. Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen. Biljetter kan köpas på plats eller som förköp online. Mer information om programmet och utställare på plats hittar du på www.60plusmassan.se.

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://vardochomsorg.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 **facebook sida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

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