



Träffpunkt Björklinges månadsblad

## November 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](mailto:traffpunktbjorklinge@ uppsala.se)

---

# Träffpunkt Björklinge

## **Med reservation för ändringar i programmet.**

### **Måndag 4 november**

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 5 november**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kroppen och själen där vi blandar pilates och yoga. Passet innehåller andningsövningar, meditationstekniker och avslappningsövningar.

Övningar som stärker och gör kroppen smidigare (styrke-, rörlighets-, balans- 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.

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

### **Onsdag 6 november**

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 besöker Björklinge kyrka**. Diakon Ulf Åström visar oss Björklinge kyrka, vi tittar på kyrksilver, textilier och vi får höra om Björklinge kyrkas historia. Vi samlas utanför kyrkan.

### **Torsdag 7 november**

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 11 november**

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 12 november**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kroppen och själen där vi blandar pilates och yoga. Passet innehåller andningsövningar, meditationstekniker och avslappningsövningar.

Övningar som stärker och gör kroppen smidigare (styrke-, rörlighets-, balans- 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.

13.30–14.30 **Sociala aktiviteter och fika**. Om det finns fina lönnlöv så tillverkar vi **lönnrosor** (inomhus). (Träffpunkten)

### **Onsdag 13 november**

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**. Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

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 **Afternoon tea** (Björkvallen/klubblokalen) 50kr. **Anmälan** senast torsdag 7/11 via sms [018-726 10 90](tel:018-7261090) (Björkvallen)

### **Torsdag 14 november**

12.00–13.40 **Skolbesök** (Träffpunkten). Vi besöker klass 3 på Björklinge skola. Vi får se elevernas klassrum och vad de arbetar med. Vi går gemensamt från Träffpunkten klockan 12.00 och är åter senast 13.40.

### **Måndag 18 november**

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 19 november**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kroppen och själen där vi blandar pilates och yoga. Passet innehåller andningsövningar, meditationstekniker och avslappningsövningar.

Övningar som stärker och gör kroppen smidigare (styrke-, rörlighets-, balans- och stabiliserande övningar). Medtag egen matta.

### **Tisdag 19 november (forts.)**

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.

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 20 november**

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** Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Handarbetscafé** Medtag eget handarbete och kom och umgås. Fika finns att köpa (Björkvallen/klubblokalen).

### **Torsdag 21 november**

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 25 november**

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 26 november**

09.15–10.15 **Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Övningar både för kroppen och själen där vi blandar pilates och yoga. Passet innehåller andningsövningar, meditationstekniker och avslappningsövningar.

Övningar som stärker och gör kroppen smidigare (styrke-, rörlighets-, balans- 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.

13.30–14.30 **Ballonger + bollar och fika** (Träffpunkten)

### **Onsdag 27 november**

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**. Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–15.00 **Vi binder adventskransar** (Björkvallen/klubblokalen)

60kr. inkl. fika. Önskas något speciellt material får man ta med det själv.

Visst material finns på plats. **Anmälan** via sms senast tisdag 12/11:

[018-727 48 97](tel:018-7274897)

### **Torsdag 28 november**

13.30–14.30 **Sittgymna och fika** (Träffpunkten). Gymna 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.

**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](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Björklinge**

Bror Hjorts väg 7A

E-post: [traffpunktbjorklinge@uppsala.se](mailto:traffpunktbjorklinge@uppsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)