



Träffpunkt Björklinges månadsblad

## Oktober 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.**

### **Tisdag 1 oktober**

09.15–10.15 **\*Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). En mix av bra övningar för smidighet, balans, styrka, precision, koncentration och bålstyrka från de båda träningsformerna. Medtag egen matta.

10.30–11.15 **\*Linedance** (Björkvallen/dansbanan)

13.30–14.30 Vi uppmärksammar Äldredagen med **Musikunderhållning av Lighthouse Band** från Uppsala. 4 gubbar med gitarrer som spelar och sjunger på svenska och engelska. Svensktopp, country, Elvislåtar, och någon gammal poplåt från 60-talet. Vi fikar tillsammans.

**Kostnad 50 kr. Anmälan senast 25 september på [018-726 10 90](tel:018-7261090).**

### **Onsdag 2 oktober**

09.15–10.15 **\*Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

10.30–11.30 **\*Stationsträning herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

13.00–13.30 **Är träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår träffpunkt på Björkvallen/klubblokalen. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe med fikabröd.

13.30–14.30 **Rörlighet och balansträning med pinne** (Björkvallen/dansbanan). Mjuka kläder och inneskor, ca 30 minuter.

### **Torsdag 3 oktober**

09.30–10.30 **Trimbingo i elljusspåret**. Kombinera motion med lite bingo. Trimbingo är en liten lucklott där en bingo-spelplan om tre rader finns bakom luckan. Istället för att nummerdragningen sker på det konventionella sättet är nummer utsatta längs elljusspåret. Spelaren tar sig runt banan och finner vid varje station nummer. Samling vid utegymmet. 5:-/lott.

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 7 oktober**

09.15–10.15 **Gympa**. Inomhus (Björkvallen/dansbanan). Gympa som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

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 8 oktober**

**Obs Pilates/Yoga inställt!** Supporterklubbens herrar har städdag.

**Obs Linedance inställt!** Supporterklubbens herrar har städdag.

### **Tisdag 8 oktober (forts.)**

11.30–13.30 **Aktiviteter och fika utomhus** tillsammans med RF Sisu och elever från Björklinge skola. (Träffpunkten)

### **Onsdag 9 oktober**

09.15–10.15 **\*Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

10.30–11.30 **\*Stationsträning herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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 tar bil eller buss 100 som går 12.50 från Björklinge centrum och ankommer 13.17 till Uppsala centralstation för att tillsammans gå ett av stadens **Konststråk – Fred 1km**. Sök på: **offentligkonst Uppsala**.

Ladda ner Appen **Uppsala konst och kulturarv** för iphone eller android från App-store om du vill veta mera om Uppsalas konststråk. Vi möts/börjar nedanför slottet vid bysten av Dag Hammarskjöld. Där börjar **Konststråket – Fred. Fika** gemensamt efter önskemål. **Anmäl ditt intresse på [018-726 10 90](tel:018-7261090)**.

### **Torsdag 10 oktober**

09.30–10.30 **Trimbingo i elljusspåret**. Kombinera motion med lite bingo. Trimbingo är en liten lucklott där en bingo-spelplan om tre rader finns bakom luckan. Istället för att nummerdragningen sker på det konventionella sättet är nummer utsatta längs elljusspåret. Spelaren tar sig runt banan och finner vid varje station nummer. Samling vid utegymmet. 5:-/lott. **INSTÄLLT**

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 14 oktober**

09.15–10.15 **Gympa**. Inomhus (Björkvallen/dansbanan). Gympa som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

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 15 oktober**

09.15–10.15 **\*Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). En mix av bra övningar för smidighet, balans, styrka, precision, koncentration och bålstyrka från de båda träningsformerna. Medtag egen matta.

10.30–11.15 **\*Linedance** (Björkvallen/dansbanan)

13.00–13.30 **Är träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår träffpunkt på Bror Hjorts väg 7A. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe med fikabröd.

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

### **Onsdag 16 oktober**

09.15–10.15 **\*Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

10.30–11.30 **\*Stationsträning herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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 **Broarna över Fyrisån**. Erik Lindblad från stadsarkivet kommer och visar gamla bilder och pratar om broarna över Fyrisån. (Björkvallen/dansbanan)

### **Torsdag 17 oktober**

09.30–10.30 **Trimbingo i elljusspåret**. Kombinera motion med lite bingo. Trimbingo är en liten lucklott där en bingo-spelplan om tre rader finns bakom luckan. Istället för att nummerdragningen sker på det konventionella sättet är nummer utsatta längs elljusspåret. Spelaren tar sig runt banan och finner vid varje station nummer. Samling vid utegymmet. 5:-/lott.

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 21 oktober**

09.15–10.15 **Gympa**. Inomhus (Björkvallen/dansbanan). Gympa som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

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 22 oktober**

09.15–10.15 **\*Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). En mix av bra övningar för smidighet, balans, styrka, precision, koncentration och bålstyrka från de båda träningsformerna. Medtag egen matta.

10.30–11.15 **\*Linedance** (Björkvallen/dansbanan)

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

### **Onsdag 23 oktober.**

09.15–10.15 **\*Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

10.30–11.30 **\*Stationsträning herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

13.00 Vi äter gemensam lunch **på Familjens Deli** i Björklinge. **Anmälan senast 21 oktober på [018-726 10 90](tel:018-7261090).**

### **Torsdag 24 oktober**

09.30–10.30 **Trimbingo i elljusspåret**. Kombinera motion med lite bingo. Trimbingo är en liten lucklott där en bingo-spelplan om tre rader finns bakom luckan. Istället för att nummerdragningen sker på det konventionella sättet är nummer utsatta längs elljusspåret. Spelaren tar sig runt banan och finner vid varje station nummer. Samling vid utegymmet. 5:-/lott.

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 28 oktober**

09.15–10.15 **Gympa**. Inomhus (Björkvallen/dansbanan). Gympa som utgår från en stående position men som kan innehålla sittande eller liggande moment.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas.

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

### **Tisdag 29 oktober**

09.15–10.15 **\*Pilates/Yoga** (Björkvallen/dansbanan). En mix av bra övningar för smidighet, balans, styrka, precision, koncentration och bålstyrka från de båda träningsformerna. Medtag egen matta.

10.30–11.15 **\*Linedance** (Björkvallen/dansbanan)

13.30–14.30 **Jomast** (George, Stickan eller Martin) från Tierp kommer och spelar och sjunger livemusik. Gammalt och nytt på gitarr, dragspel och keyboard samt fika. (Träffpunkten)

### **Onsdag 30 oktober**

09.15–10.15 **\*Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

10.30–11.30 **\*Stationsträning herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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 **Trimbingo med korvgrillning och kaffe** vid Lugnet/elljusspåret. 20 kr. korv och kaffe, 5 kr/lott. **Anmälan [018-726 10 90](tel:018-7261090)**.

### **Torsdag 31 oktober**

09.30–10.30 **Trimbingo i elljusspåret**. Kombinera motion med lite bingo. Trimbingo är en liten lucklott där en bingo-spelplan om tre rader finns bakom luckan. Istället för att nummerdragningen sker på det konventionella sättet är nummer utsatta längs elljusspåret. Spelaren tar sig runt banan och finner vid varje station nummer. Samling vid utegymmet. 5:-/lott.

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.

**\*Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). En träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som till exempelvis, gummiband och hantlar kan användas.

**\*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. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul.

**\*Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Yoga består av flera olika delar, bland annat andningsövningar, fysiska positioner, olika meditationstekniker och avslappningsövningar.

**\*Pilates** (Björkvallen/dansbanan). Pilates både stärker kroppen och gör den smidigare genom en kombination av styrkeövningar, rörlighetsövningar, balansövningar och stabiliserande övningar.

**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)