



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Oktober 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.

Årets "Hälsoutmaning": Den 1 oktober startar vi årets "Hälsoutmaning" som du kan hämta hos oss på Träffpunkten. Hälsoutmaningen är en sorts bingo där du ska försöka pricka av så många utmaningar som möjligt. Utmaningen avslutas onsdag 17 december och vinnare utses onsdag 21 januari. Lycka till!

Onsdag 1 oktober

Träffpunkten flyttar ut, lokalerna i Björklinge stängda.

10.00–15.00 Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.

Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival
Hoppas vi ses där!

Torsdag 2 oktober

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 6 oktober

09.15–10.15 Gympa (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa 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.

13.30–14.30 Måndagsfilm: Vi tittar på Seniorsurfarna, avsnitt 1 säsong 4 (Träffpunkten).

I den pittoreska staden Öregrund samlas årets deltagare. Veckan inleds med en introduktion till grundläggande digitala färdigheter. Klassen testar AI genom att identifiera blommor och bakverk med digital bildigenkänning, en uppgift som visar sig både utmanande och rolig. Björn Hellberg besöker andra digitala seniorer runt om i landet och ger oss ytterligare perspektiv på äldres digitala delaktighet. Svenskt tal, svensk text 29 min.

Tisdag 7 oktober

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

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

Tisdag 7 oktober (forts.)

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 **Musikbingo** (Träffpunkten) Vi lyssnar på gamla godingar och spelar en rolig variant av bingo.

Onsdag 8 oktober

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. 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). 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 **Yoga/Pilates med Lotta** (Björkvallen/dansbana) Vill du prova på vad man gör när man tränar yoga och pilates? Anmäl dig med ett sms till Lotta 070-338 12 00.

Torsdag 9 oktober

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 13 oktober

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa 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.

13.30–14.30 **Handgympa och fika** (Träffpunkten) Vi stärker musklerna i tummarna och fingrarna vilket är viktigt för greppkraft och finmotorik. Kom och prova på!

Tisdag 14 oktober

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

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

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

Onsdag 15 oktober

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. 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). 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 **Melodikrysset** (Björkvallen/klubblokalen) Vi spelar Melodikrysset tillsammans. Klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu. Fika finns att köpa.

Torsdag 16 oktober

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 20 oktober

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa 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.

13.30–14.30 **Pysselmåndag** (Träffpunkten) 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 21 oktober

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

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

13.30–14.30 **Ballonger och fika** (Träffpunkten) Vi spelar ballongtennis med flugsmällor. Kom och spela och skratta med oss!

Onsdag 22 oktober

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. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

Onsdag 22 oktober (forts.)

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). 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.

13.30–15.00 **Musikunderhållning** (Björkvallen/dansbanan) med ”Josef och Håkan” som spelar blandad musik: visa, pop, rock, dansband. Det mesta är på svenska. Håkan Bäfve är sedan många år en etablerad man inom både sång, teater och konsthantverk. Den musikaliska banan började bakom trummorna i flera lokala hårdrocksband. Kostnad 60kr. inkl. fika som betalas via swish på plats (möjlighet att betala med kort finns, kontakta oss innan). Anmälan senast onsdag 15 oktober via sms 018-726 10 90

Torsdag 23 oktober

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 27 oktober

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/dansbanan) Gympa till medryckande musik. Innehåller ibland vissa 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.

13.30–14.30 **Handgympa och fika** (Träffpunkten) Vi stärker musklerna i tummarna och fingrarna vilket är viktigt för greppkraft och finmotorik. Kom och prova på!

Tisdag 28 oktober

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

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

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

Onsdag 29 oktober

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. 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.

Onsdag 29 oktober (forts.)

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (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. Inomhus.

13.30–14.30 **Vi får en visning av Björklinge kyrka.** Vi ses vid kyrkan.

Torsdag 30 oktober

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.

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