



Träffpunkt Björklinges månadsblad

April 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.

Onsdag 1 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, 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, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.15 **Balansträning** (Björkvallen/Björkis). Vi utför balans- och 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! Inomhusskor.

Torsdag 2 april

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 bollar kan användas.

Måndag 6 april

Träffpunkten är stängd pga röd dag.

Tisdag 7 april

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 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 8 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, 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 8 april (forts.)

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/Björkis).

Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Vi spelar spel!** (Björkvallen/klubblokalen). Kom och spela kort och yatzy med oss. Fika finns att köpa.

Torsdag 9 april

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 bollar kan användas.

Måndag 13 april

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). Gympa till medryckande musik som ibland innehåller 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.

13.00–14.00 **Handgympa och fika** (Träffpunkten). Vi stärker musklerna i tummarna och fingrarna vilket är viktigt för greppkraft och finmotorik. Kom och prova på!

13.00–14.00 **Prova på: Qigong med Anne** (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 14 april

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.

11.30–12.45 **Musik och sopplunch** (Björklunge församlingshem, Nybyvägen 2). Vi besöker församlingshemmet i Björklunge för sopplunch. Innan lunchen kommer Viktor Edwardsson att spela piano för oss. 40kr. betalas på plats. Vi ses vid församlingshemmet.

Onsdag 15 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, 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 15 april (forts.)

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/Björkis).

Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Cornhole** (Björkvallen/Björkis). Cornhole är ett populärt trädgårdsspel som även kan spelas inomhus. Kasta påsar fyllda med plastkulor och försök träffa i hålet eller på den lutande cornholebrädan för att få poäng. **Anmälan** senast måndag 13 april via sms: 018-727 48 97 alt. på lista på Träffpunkten.

Torsdag 16 april

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 bollar kan användas.

Måndag 20 april

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). Gympa till medryckande musik som ibland innehåller 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.

14.00–15.00 **Invigning av konstutställning på Björklinge bibliotek** (Biblioteket/Träffpunkten). 14.00 är det invigning på biblioteket av utställningen med akvarellmålningar som vi har skapat tillsammans med barn från Björklinge förskola. För de som vill gå tillsammans så ses vi utanför Träffpunktens lokal klockan 13.30 för att gemensamt ta oss till Björklinge bibliotek, Sandbrovägen 6.

Tisdag 21 april

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)

Onsdag 22 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, 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 22 april (forts.)

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen/Björkis).

Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket “Vi möts i Mallas sal”: Att inte förlora sig själv. Reflektioner över livet med demenssjukdom.** Lena Kihlander, överläkare vid Uppsala Akademiska och senior professor i geriatrik, som delar insikter om livet med Alzheimer, Lewy body-sjukdom och frontallobsdemens. Utifrån sin bok *Hjältarna på Mistelön* reflekterar hon över identitet, relationer och hur vi kan bevara värdighet när minnet sviker. **Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20.**

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 delta på plats i Stadsbiblioteket.

Torsdag 23 april

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 bollar kan användas.

Måndag 27 april

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). Gympa till medryckande musik som ibland innehåller 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.

13.00–14.00 **Pysselmåndag** (Träffpunkten). Vi umgås och pysslar tillsammans. Ta med eget handarbete, läs tidningen, lös knep & knåp eller måla med färgpennor som finns på plats. Du är välkommen även för en pratstund. Kaffe och kaka finns att köpa.

Tisdag 28 april

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 **Tipspromenad och korvgrillning** (Träffpunktens trädgård). Vi går en kortare tipspromenad i trädgården och grillar sedan korv tillsammans. Kaffe och kaka finns också.

Onsdag 29 april

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

Onsdag 29 april (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/Björkis).

Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Trimbingo** (Lugnet/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. 5kr./lott. Vi startar vid utegymmet som ligger på andra sidan vägen om Hemköp.

Torsdag 30 april

10.00–11.00 **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 bollar kan användas. **OBS! Ändrad tid denna vecka.**

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://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/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@upsala.se

traffpunktsenior.upsala.se