



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Maj 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

Under Maj månad har vi **Förslagslådan** framme på Träffpunkten. Passa gärna på att göra din röst hörd. Ge din synpunkt på befintliga aktiviteter eller ge önskemål om nya.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 4 maj

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. **OBS!**

Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

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!

Tisdag 5 maj

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 6 maj

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. **OBS! Utomhus** (inomhus på Björkis vid nederbörd).

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.

OBS! Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

13.30–14.30 **Nexus besöker Träffpunkt Björklinge för att informera om våld i nära relationer** (Björkvallen/Klubblokalen). Vem som helst kan bli utsatt för våld, oavsett kön, ålder eller bakgrund. Nexus berättar om olika typer av våld samt om sitt arbete och vilket stöd de kan erbjuda. Du är varmt välkommen att delta – oavsett om du vill lyssna, ställa frågor eller bara vara med.

Kontakt Nexus resurscentrum: vardagar tel. [018-727 52 47](tel:018-7275247).

Torsdag 7 maj

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 11 maj

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. **OBS!**

Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

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

13.00–14.00 **Musikfrågesport** (Träffpunkten) Vi spelar musikfrågesport från "Musik att minnas". 1X2-frågor med svarsalternativ. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Kaffe och fika finns att köpa.

Tisdag 12 maj

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

Onsdag 13 maj

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. **OBS! Utomhus** (inomhus på Björkis vid nederbörd).

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.

OBS! Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

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

Torsdag 14 maj

Träffpunkten är stängd pga. röd dag.

Måndag 18 maj

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik.

Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. **OBS!**

Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

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

Måndag 18 maj (forts.)

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 19 maj

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 20 maj

10.00–14.00 **Seniorfestivalen!** (Björkvallen) Välkommen till Lokala Seniorfestivalen i Björklinge! Festivalen äger rum på Björkvallen i Björklinge och är en del av fyra lokala festivaler på Uppsalas landsbygd. Under dagen erbjuds ett varierat program med bland annat föreläsning, musikunderhållning, prova på-aktiviteter och möten med lokala föreningar och aktörer. Festivalen är gratis. Kaffe och bulle ingår. Programmet för dagen hittar du på [uppsala.se/lokala-seniorfestivalen](http:// uppsala.se/lokala-seniorfestivalen) eller i pappersformat på Träffpunkten. Välkomna!

Torsdag 21 maj

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 25 maj

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen) Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. **OBS! Utomhus** (inomhus på Björkis vid nederbörd).

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

Tisdag 26 maj

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.

OBS! Sista tillfället innan sommaruppehållet. Start igen tisdag 1/9.

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 **Bildvisning från Sydafrika** (Träffpunkten) Diakoniassistent Annika visar bilder från sin resa till Sydafrika. Kaffe och fika finns att köpa.

Onsdag 27 maj

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. Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

OBS! Sista tillfället innan sommaruppehållet. Start igen onsdag 2/9.

Under sommarmånaderna ersätts Stationsträning med Sommartabata.

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. Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd). **OBS! Sista tillfället innan sommaruppehållet. Start igen onsdag 2/9.**

13.30–14.15 **Genomgång av balanstränings-appen “Säkra steg”**

(Björkvallen/Klubblokalen) Säkra steg är ett digitalt träningsprogram utformat för att förebygga fall bland äldre personer. Programmet är utvecklat tillsammans med äldre personer i ett forskningsprojekt vid Umeå universitet. Programmet finns att ladda ner som app i din telefon eller surfplatta. Du kan också se programmet på din dator. Aktivitetshandledare Linnéa går igenom och visar på tv-skärmen hur appen/programmet fungerar.

Torsdag 28 maj

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.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket “Vi möts i Mallas sal”: Skydda din trädgård – Maj-Lis Pettersson.** Vårt förändrade klimat påverkar hur vi måste ta hand om våra trädgårdar. Maj-Lis Pettersson berättar om hur man skyddar växter mot alla nya samt välkända skadegörare med både direkta och förebyggande åtgärder. Maj-Lis Pettersson är hortonom och växtskyddsexpert och känd som trädgårdsexperten i Odlas med P1. **Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).** OBS! Träffpunkt Björklinge kommer inte visa sändningen på plats denna gång men kan hjälpa dig att visa hur du kan se den hemifrån via dator eller anmäla deltagande till att delta på plats i Stadsbiblioteket.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startsida](#) 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.uppsala.se