



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Augusti 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

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Björklinge

Måndag 3 augusti

Träffpunkten har stängt.

Tisdag 4 augusti

Träffpunkten har stängt.

Onsdag 5 augusti

09.15–10.15 **Sommartabata** (Björkvallen/Björkis). I tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Övningar som innehåller styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

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

Torsdag 6 augusti

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 10 augusti

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

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

Tisdag 11 augusti

10.30–11.15 **Utegym** (Lugnet/elljuspår). Efter gemensam uppvärmning tränar vi tillsammans i utegymmet som ligger på andra sidan bilvägen om Hemköp.

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

Onsdag 12 augusti

09.15–10.15 **Sommartabata** (Björkvallen/Björkis). I tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Övningar som innehåller styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

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 **Brukar du dansa linedance med oss?** (Björkvallen/Björkis). Vill Du vara med på linedance-uppvisning på Björklingedagen söndagen 30/8? Vi planerar och tränar tillsammans. Två tillfällen (även 19 augusti).

Torsdag 13 augusti

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 17 augusti

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus 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 **Trimbingo** (Elljusspåret/Lugnet). Kombinera motion med lite bingo. Vi promenerar 2,5 km i elljusspåret. 5 kr./lott. Du är välkommen att delta även utan lott.

Tisdag 18 augusti

10.30–11.15 **Utegymp** (Lugnet/elljusspår). Efter gemensam uppvärmning tränar vi tillsammans i utegympmet som ligger på andra sidan bilvägen om Hemköp.

13.45–14.45 **Besök på Björklinge förskola** (Träffpunkten). Vi promenerar till Björklinge förskola för att träffa barnen och för att titta på de insekts hotell vi byggde tillsammans i juni. Har det flyttat in några insekter? Vi ses i trädgården utanför Träffpunkten 13.45 och går tillsammans till förskolan.

Onsdag 19 augusti

09.15–10.15 **Sommartabata** (Björkvallen/Björkis). I tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Övningar som innehåller styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Utomhus (inomhus vid nederbörd).

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 **Brukar du dansa linedance med oss?** (Björkvallen/Björkis). Vill Du vara med på linedance-uppvisning på Björklingedagen söndagen 30 augusti? Vi planerar och tränar tillsammans. **Sista tillfället.**

Torsdag 20 augusti

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 24 augusti

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus 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 **Trimbingo** (Elljusspåret/Lugnet). Kombinera motion med lite bingo. Vi promenerar 2,5 km i elljusspåret. 5 kr./lott. Du är välkommen att delta även utan lott.

Tisdag 25 augusti

10.30–11.15 **Utegym** (Lugnet/elljusspår). Efter gemensam uppvärmning tränar vi tillsammans i utegymmet som ligger på andra sidan bilvägen om Hemköp. **Obs! Sista tillfället! I september dansar vi linedance denna tid.**

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

Onsdag 26 augusti

09.15–10.15 **Sommartabata** (Björkvallen/Björkis). I tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Övningar som innehåller styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Utomhus (inomhus vid nederbörd). **Obs! Sista tillfället. I september startar stationsträning denna tid.**

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

11.00–11.20 **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.

10.00–16.00 **Seniorfestival på 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 27 augusti

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 31 augusti

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus 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 **Trimbingo** (Elljusspåret/Lugnet). Kombinera motion med lite bingo. Vi promenerar 2,5 km i elljusspåret. 5 kr./lott. Du är välkommen att delta även utan lott. **Obs! Sista tillfället för terminen.**

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.upsala.se