



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Juli 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

Onsdag 1 juli

10.15–11.00 **Drop-in fika på sommarcaféet vid Björklinge kyrka.**

I caféet finns kaffe, te och hembakat fika. Kom förbi för att sitta ner och fika en stund tillsammans!

11.00–11.30 **Guidad visning av Sätunas gravkor i Björklinge kyrka.**

Begränsat antal platser. Anmälan senast måndag 29 juni via sms till

[018-727 48 97](tel:018-7274897) alt. lista på Träffpunkten.

Torsdag 2 juli

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. Vi börjar med 30 minuter sittgympa och efteråt finns kaffe/te och smörgås att köpa för de som vill.

Sommarstängt på Träffpunkt Björklinge 6–16 juli (v.28–29).

Måndag 20 juli

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 21 juli

10.30–11.15 **Utegym** (Lugnet/elljusspår) 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 22 juli

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.

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 23 juli

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. Vi börjar med 30 minuter sittgympa och efteråt finns kaffe/te och smörgås att köpa för de som vill.

Måndag 27 juli

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 28 juli

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

13.30–14.30 **Skivor till kaffet** (Träffpunkten) Har du en låt som du längtar efter att höra? Vi fikar tillsammans och lyssnar på era önskelåtar.

Onsdag 29 juli

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.

13.30–14.15 **Promenad tillsammans** (Björkvallen/Björkis). Vi går en gemensam promenad tillsammans i närområdet, ca 30 min i pratvänlig takt. Samling utanför Klubblokalen 13.30.

Torsdag 30 juli

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. Vi börjar med 30 minuter sittgympa och efteråt finns kaffe/te och smörgås att köpa för de som vill.

Kommande:

Träffpunkt Björklinge stängd 3-4 augusti. Åter öppet på onsdag 5 augusti.

Onsdag 26 Augusti

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!

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 **facebookside**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@upsala.se
traffpunktsenior.upsala.se