



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Juni 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.

Måndag 1 juni

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. Vi startar vid utegymmet (mittemot Hemköp).

Tisdag 2 juni

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 3 juni

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.

11.15–11.45 **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 4 juni

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 8 juni

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 2,5km i elljusspåret. 5 kr./lott. Du är välkommen att delta även utan lott. Vi startar vid utegymmet (mittemot Hemköp).

Tisdag 9 juni

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

13.15–15.00 **Biologisk mångfald med Björklinge förskola** (Träffpunkten Bror Hjortsv. 7A). Vi får besök av Johan och Sara från **Upplandsstiftelsen** och bygger insektshotell tillsammans med Björklinge förskola. Vi börjar med fika på Träffpunkten och går sedan en kort promenad till förskolan.

12.30–16.00 SKAPA i **Stadsträdgården!** Känner du för en stunds skapande i gott sällskap – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsträdgården. **Kom och sticka, tälj, virka eller brodera.** Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Ta med ditt projekt, dryck och solskydd, samt kanske egen fika. Lunch eller fika finns även att köpa i närheten. **Detta evenemang är tillsammans med andra Träffpunkter, personal från Björklinge är inte på plats.**

Mer info: [018-727 48 80](tel:018-7274880).

Onsdag 10 juni

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).

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

13.30–14.30 **Goda matvanor – en digital föreläsning** (Björkvallen/klubblokalen). Två av Träffpunkternas hälsopedagoger, Martha och Maria, föreläser för oss om hur maten påverkar kroppen. De föreläser om bra matvanor för äldre samt ger oss enkla tips och inspiration på billigare matalternativ. **Anmälan senast måndag 8 juni via sms [018-727 48 97](tel:018-7274897) alt. lista på Träffpunkten.** Vid färre än tre anmälda uteblir föreläsningen.

Torsdag 11 juni

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 15 juni

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen/Björkis). Gympa till medryckande musik. Träningsredskap som exempelvis gummiband kan användas. Utomhus (inomhus vid nederbörd). **Obs! Ingen drop-in-fika denna vecka pga uthyrd lokal.**

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 16 juni

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 **Sommartårta och cornhole** (Träffpunkten). Vi fikar och spelar cornhole tillsammans i trädgården. Cornhole är ett sällskapsspel som går ut på att kasta en ärtpåse i hålet på brädan, det kan göras ståendes eller sittandes. Vid dåligt väder är vi inomhus.

Onsdag 17 juni

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! Ingen drop-in-fika denna vecka pga uthyrd lokal.**

13.30–14.30 **Discgolf** (Sandviksbadets parkering). Sandviksbadets DiscGolfPark passar för alla spelare oavsett nivå. Att spela hela banan tar cirka 40 minuter. Målet i discgolf är en metallkorg med kedjor. Discar finns för utlåning. Vi ses vid Sandviksbadets parkering.

Torsdag 18 juni

13.30–14.30 **Sittgymna och smörgås** (Träffpunkten). Gymna 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 22 juni

09.15–10.15 **Gymna** (Björkvallen/Björkis). Gymna 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 23 juni

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 24 juni

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 innan semesterstängt.**

Nästa tillfälle 22 juli.

10.00–11.00 **Drop-in-fika** (Björkvallen/klubblokalen). Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler.

Torsdag 25 juni

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 29 juni

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

Nästa tillfälle 20 juli.

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 30 juni

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 **Musikquiz och fika** (Träffpunkten)

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.uppsala.se



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+