Uppsala kommun



Träffpunkt Björklinges månadsblad

November 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 alt. 018-726 10 90.

E-post: traffpunktbjorklinge@uppsala.se

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Björklinge

Under november 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.

Måndag 2 november
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.
13.00–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Tisdag 3 november
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.
11.40–12.15 **Zenba** (Björkvallen/Björkis). Zenba är en dansbaserad gruppträning med rytm och rörelseglädje. Du tränar kondition, koordination, styrka och balans. Det krävs inga förkunskaper, fokus är på att ha kul och röra sig tillsammans. Inomhusskor.
13.30–14.30 **Musikfrågesport** (Björkvallen/klubblokalen). Vi spelar musikfrågesport med 1X2-frågor tillsammans. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Veckans tema: “Ett glatt humör". Fika finns att köpa.

Onsdag 4 november
09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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.
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, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.
13.30–14.30 **Trimbingo** (Lugnet). Vi promenerar 2,5 km-slingan runt elljusspåret och kryssar våra bingobrickor enligt de utsatta numren längs promenadslingan. 5 kr./lott. Samling vid utegymmet (Lugnet) kl.13.30.
Torsdag 5 november
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 9 november
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.
12.00 **Gemensam lunch Björklinge församlingshem** (Nybyvägen 2).
Vi besöker den månatliga lunchträffen i Björklinge församlingshem tillsammans. En stund för trevlig gemenskap och god mat. Kostnad: 50 kr./person, betalas på plats. Vi samlas vid Björklinge församlingshem kl.12.00. **Preliminär anmälan** via lista på Träffpunkten eller till **018-726 10 90** senast onsdag 4 november för att kunna ge en uppskattning om hur många vi blir.

Tisdag 10 november
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.
11.40–12.15 **Zenba** (Björkvallen/Björkis). Zenba är en dansbaserad gruppträning med rytm och rörelseglädje. Du tränar kondition, koordination, styrka och balans. Det krävs inga förkunskaper, fokus är på att ha kul och röra sig tillsammans. Inomhusskor.
13.30–14.30 **Musikfrågesport** (Björkvallen/klubblokalen). Vi spelar musikfrågesport med 1X2-frågor tillsammans. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Veckans tema: “Radiosignaturer". Fika finns att köpa.

Onsdag 11 november
09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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.
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, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.
13.30–14.30 **Föreläsning Supportgruppen** (Björkvallen/klubblokalen). Supportgruppen besöker oss för att informera om stöd till personer 65+ utifrån broschyren Seniorguide. Seniorguide är en guide som syftar till att stödja äldre personer i deras vardag. Den innehåller praktiska tips och råd om hur man kan förbättra livskvaliteten för äldre personer och underlätta vardagen. Presentationen behandlar bl.a. vilket stöd kommunen och

andra aktörer kan erbjuda äldre i Uppsala kommun. Välkommen att lyssna och ställa dina frågor!

Torsdag 12 november
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 16 november
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.
12.30–12.50 **Ny på Träffpunkten?** (Träffpunkten/Bror Hjorts väg 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.
13.00–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Tisdag 17 november
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.
11.40–12.15 **Zenba** (Björkvallen/Björkis). Zenba är en dansbaserad gruppträning med rytm och rörelseglädje. Du tränar kondition, koordination, styrka och balans. Det krävs inga förkunskaper, fokus är på att ha kul och röra sig tillsammans. Inomhusskor.
13.30–15.00 **Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal": Lena Sohl** (Björkvallen/klubblokalen)**.** Lena Sohl berättar om sin Augustpris-nominerade bok Tvätten, som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon också in sin egen familjehistoria – om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reakläder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet. **Om du vill delta på plats i Stadsbiblioteket så bokar du plats via bibliotekuppsala.se**, **i infodisken på biblioteket eller ring 018-727 17 20.** Träffpunkten kan hjälpa dig med hur du anmäler dig. Du kan också se den digitalt med oss på Träffpunkten i klubblokalen vid Björkvallen.
Obs! Idag är musikquiz inställt.

Onsdag 18 november
09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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.

Onsdag 18 november (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, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.
13.30–14.30 **Musik och fika** (Träffpunkten). Musikunderhållning med Viktor från Björklinge kyrka.

Torsdag 19 november
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 23 november
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.
13.00–14.30 **Handgrupp och fika** (Träffpunkten). Lättare övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. Kom och prova på!

Tisdag 24 november
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.
11.40–12.15 **Zenba** (Björkvallen/Björkis). Zenba är en dansbaserad gruppträning med rytm och rörelseglädje. Du tränar kondition, koordination, styrka och balans. Det krävs inga förkunskaper, fokus är på att ha kul och röra sig tillsammans. Inomhusskor.
13.30–14.30 **Musikfrågesport** (Björkvallen/klubblokalen). Vi spelar musikfrågesport med 1X2-frågor tillsammans. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Veckans tema: “Vart är vi på väg?". Fika finns att köpa.

Onsdag 25 november
09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). 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.

Onsdag 25 november (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, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas.
13.30–14.30 **Dokumentärvisning**: **Året var 1975** (Björkvallen/klubblokalen). Handling: 1975 – året då Vietnamkriget tar slut och terrorister intar västtyska ambassaden i Stockholm – ”Lägg ut, lägg ut”. På TV samsas Staffan Westerbergs ”Vilse i pannkakan” med Ingmar Bergmans ”Trollflöjten”. Trots kallt krig så passar USA och Sovjet på att mötas – i rymden! Och i Båstad spelas det Davis Cup-tennis. Sverige möter Chile, och polisen befarar kravaller! Detta och mycket mer i Året var 1975 av Jonas Fohlin och Eva Tillberg. Dokumentär från 2025 med svenskt tal och text. Speltid: 59 minuter.

Torsdag 26 november
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 30 november
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.
13.00–14.30 **Bingo 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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge
Bror Hjorts väg 7A
E-post: traffpunktbjorklinge@uppsala.se