



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Oktober 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

I oktober startar vår **Hälsoutmaning** där du kan vinna pris. Hälsoutmaningen startar 1 oktober och lämnas in senast 16 december. Du kan hämta Hälsoutmaningen på Träffpunkten. Vinnare utses onsdag 20 januari. Lycka till!

Torsdag 1 oktober

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 samt smörgås att köpa för den som vill.

Måndag 5 oktober

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 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 6 oktober

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: "Danser". Fika finns att köpa.

Onsdag 7 oktober

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

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, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.00 **Balansträning** (Björkvallen). Vi tränar balans tillsammans genom övningar från appen "Säkra steg". Om vädret tillåter är vi utomhus. Vi träffas utanför klubblokalen.

Torsdag 8 oktober

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 12 oktober

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 **Progressiv avslappning** (Träffpunkten). Vi testar att spänna och sedan slappna av i olika muskelgrupper i kroppen. Det kan bli minska stress och oro samt öka kroppskännet. Detta gör vi, sittande, i ca 20 minuter och avslutar sedan med att fika tillsammans.

Tisdag 13 oktober

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: "Sånger till friheten". Fika finns att köpa.

Onsdag 14 oktober

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

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, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–15.00 **Musikquiz med livemusik av Stefan Lindeborg**

(Björkvallen/Björkis). 40 kr. inkl. fika. **Anmälan senast 7 oktober** på sms [018-727 48 97](tel:018-7274897) alt. meddela oss på Träffpunkten.

Torsdag 15 oktober

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 19 oktober

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 20 oktober

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: "Drycker". Fika finns att köpa.

Onsdag 21 oktober

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

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, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

13.30–14.30 **Berättarstund med Henrik Karlsson: Gåtfulla platser kring Björklinge.** (Björkvallen). I vår hembygd finns platser som genom tiderna väckt nyfikenhet, satt fantasin i rörelse och gett upphov till sägner och berättelser. På vissa av dessa platser vilar en alldeles särskild stämning – något svärfångat som ibland kallas "platsens väsen". Henrik Karlsson har samlat "bränsle" kring några av de spännande platserna runt Björklinge – en blandning av historiska fragment, muntliga traditioner och gamla

folksägnar. Det gåtfulla och mystiska ligger ofta i att inget är helt säkert. Vad är historia och vad är sägen? Eller är det kanske tvärtom? Fika finns att köpa.

Torsdag 22 oktober

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 26 oktober

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 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 **Fallprevention och balansträning** (Träffpunkten). Vi pratar om vanliga fallrisker i hemmet samt hur man själv kan minska dem med utgångspunkt från Socialstyrelsens informationsmaterial. Vi provar också några övningar man kan göra för att träna balansen. Vi avslutar med fika.

Tisdag 27 oktober

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: "Mord bland annat". Fika finns att köpa.

Onsdag 28 oktober

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/Björkis). Träningsform där deltagarna cirkulerar mellan olika övningsstationer. Stationerna består av övningar innehållande styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Alla är välkomna, både herrar och damer. Inomhus.

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, kondition, balans, koordination och rörlighet. Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Inomhus.

Onsdag 28 oktober (forts.)

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 29 oktober

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 möjlighet att köpa kaffe/te samt smörgås för den som vill.

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