



Träffpunkt Björklinges månadsblad

September 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

Tisdag 1 september

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.

13.30–14.30 **Handgrupp och fika** (Träffpunkten). Lättare övningar med händer och handleder i syfte att hålla dem mjuka och starka. Kom och prova på!

Onsdag 2 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis 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.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

Torsdag 3 september

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 7 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). 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.

13.00–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Tisdag 8 september

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.

13.30–14.30 **Musikfrågesport** (Björkvallen/klubblokalen). Vi spelar musikfrågesport från "Musik att minnas" tillsammans, 1X2-frågor med svarsalternativ. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Veckans tema: "Låda på magen"

Onsdag 9 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis 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.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). Träningsredskap som exempelvis gummiband och hantlar kan användas. Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

13.30–15.00 **Korta "Prova på-pass"** (Dansbanan/Björkvallen). För dig som är ny på Träffpunkten eller som är nyfiken på den fysiska aktivitet som erbjuds. 4 st 15 minuters "Prova på-pass" inne på dansbanan Björkis. Kom och testa!

- 13.30 Linedance
- 13.50 Sittgympa
- 14.10 Stationsträning
- 14.30 Gympa

Du kan välja att vara med på något/några av passen eller allihop om du vill. Ta med inomhusskor. Välkommen!

Torsdag 10 september

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 14 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). 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.

13.00–14.30 **Cornhole och fika** (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.

Tisdag 15 september

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.

13.30–14.30 **Musikfrågesport** (Björkvallen/klubblokalen). Vi spelar musikfrågesport från "Musik att minnas" tillsammans, 1X2-frågor med svarsalternativ. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Veckans tema: "Den flygande smörgåsen".

Onsdag 16 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis 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.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

13.30–14.30 **Gå-fotboll** (Björkvallen) utomhus. Kom och testa på att spela gå-fotboll. Vi tar med bollar, västar och koner. Tillsammans gör vi några enklare spel- och passningsövningar samt provar att skjuta mot mål och spela lite match. Du behöver ingen erfarenhet sedan tidigare. Kom och prova på! Samling kl.13.30 utanför Klubbhuset på Björkvallens IP. Inställt vid regn.

Torsdag 17 september

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 21 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). 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.

13.00–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Tisdag 22 september

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.

13.30–14.30 **Musikfrågesport** (Björkvallen/klubblokalen). Vi spelar musikfrågesport från "Musik att minnas" tillsammans, 1X2-frågor med svarsalternativ. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Veckans tema: "Det var bättre förr".

Onsdag 23 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis 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.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

13.00–15.30 **Svamputflykt** (Storskogen i Storröta). I samarbete med Träffpunkt Storröta, Mobil Träffpunkt i Almunge samt Uppsala Svampklubb. Följ med på en tur i svamparnas spännande värld! Vi upptäcker mångfalden av svamp som finns i Storskogen med hjälp av svampkonsulent Eva Allestedt och tidigare biologi- och naturkunskapsläraren Mikael Wingård, båda från Uppsala Svampklubb. Ta gärna med korg, svampkniv med borste, svampbok (om du har), fika, vattenflaska och sittunderlag. Samlingsplats: Norra parkeringen, Gammelskogen (vid Skogsvallsvägen) i Storröta kl.13.00. Närmaste busshållplats: buss 115, hållplats Tistelvägen. **OBS! Anmälan med begränsat antal platser. Anmälan sker via sms eller telefonsamtal till [018-726 10 90](tel:018-7261090) eller via lista på Träffpunkten. Sista anmälningsdag onsdag 9 september.**

Torsdag 24 september

13.30–14.30 **Sittgympa och smörgås** (Träffpunkten/Allrummet). 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.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket “Vi möts i Mallas sal”: Välkommen på kaffe! - Gustav Bergström** (Träffpunkten). Följ med in i den svenska fikakulturens värld – från rullrån och wienerkamar till solskenskaka och petit chou-svanar. På Gustav Bergströms släktgård i Norrbotten har det i generationer bakats och bjudits, från enkla stunder vid köksbordet till festliga dukningar i sal och kyrkstuga. Med utgångspunkt i boken Välkommen på kaffe! berättar han om traditioner, recept och minnen – om bakandets glädje, kaffets historia och konsten att bjuda in till något större än bara en kopp. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. **Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 17 20](tel:018-7271720).** Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

Måndag 28 september

09.15–10.15 **Gympa** (Björkvallen). 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.

13.00–14.30 **Dokumentärvisning: Året var 1975** (Träffpunkten).

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.

Tisdag 29 september

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.

13.30–14.30 **Musikfrågesport** (Björkvallen/klubblokalen). Vi spelar musikfrågesport från "Musik att minnas" tillsammans, 1X2-frågor med svarsalternativ. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och lyssna på låtar och klura tillsammans! Veckans tema: "Mickelsmäss".

Onsdag 30 september

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis 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.

10.30–11.30 **Stationsträning för herrar** (Björkvallen). 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. Utomhus (inomhus på Björkis vid nederbörd).

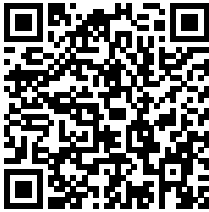
13.30–15.30 **Vandring Salstaleden** (Vi möts vid Skyttorps skola).

Salstaleden är en 7 kilometer lång vandringsled som sträcker sig mellan järnvägsstationerna i Vattholma och Skyttorp. Vi vandrar en bit av leden tillsammans innan vi stannar för fika och vandrar sedan samma väg tillbaka. Medtag eget fika och kläder efter väder. **Anmälan senast**

måndag 28 september via sms till [018-726 10 90](tel:018-7261090) eller på lista på 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 **facebook sida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

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