



Träffpunkt Björklinges månadsblad

Maj 2024

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Träffpunktens aktiviteter kommer att hållas i SK Irons klubblokal, på dansbanan vid Björkvallen, Lugnet eller i Träffpunktens lokal på Bror Hjorts väg 7A.
Se i programmet för mer information om var respektive aktivitet kommer att vara.

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

Träffpunkt Björklinge

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 maj – Stängt

Torsdag 2 maj

13.15–14.15 **Linedance** (Björkvallen/dansbanan).

14.30–15.30 **Yoga** (Björkvallen/dansbanan). Medtag egen matta.

Måndag 6 maj

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan)

Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

10.15–11.00 **Drop-in fika:** Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Vi tittar på dokumentären om Nalen och fikar.**

(Träffpunkten)

Tisdag 7 maj

09.15–10.15 **Pilates** (Björkvallen/dansbanan). Medtag egen matta.

13.30 **Rörlighetsträning med pinne** (Björkvallen) Mjuka kläder. Utomhus. Ca 30 minuter.

Onsdag 8 maj

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

10.30–11.30 **Stationsträning herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

13.30–14.30 **Sittgympa och fika** (Träffpunkten)

Torsdag 9 maj – Stängt

Måndag 13 maj

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan)

Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

10.15–11.00 **Drop-in fika:** Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.00–13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår

Träffpunkt på Bror Hjortsv. 7A. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler.

Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

13.30–14.30 **Bingo och fika** (Träffpunkten)

Tisdag 14 maj

09.15–10.15 **Pilates.** *Sista för terminen.* (Björkvallen/utomhus) Medtag egen matta. Kläder efter väder. **Vid regn inställt!** Dansbanan är upptagen av Supporterklubbens ”gubbar”.

13.30–14.30 Vi tittar tillsammans på **livesänd föreläsning** ”Vackra utflykter i Upplands län” som Uppsala stadsbibliotek ordnar. (Björkvallen/klubblokalen).

Onsdag 15 maj

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

10.30–11.30 **Stationsträning herrar** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

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

13.30–14.30 **Sittgympa + fika** (Träffpunkten)

Torsdag 16 maj

13.15–14.15 **Linedance**. *Sista för terminen* (Björkvallen/dansbanan)

14.30–15.30 **Yoga**. *Sista för terminen* (Björkvallen/dansbanan).

Medtag egen matta.

Måndag 20 maj

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan)

Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

10.15–11.00 **Drop-in fika**: Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

12.30–13.30 **Sommarfest med årskurs 2 från Björklinge skola**. Vi lyssnar på elevernas sång och efteråt så fikar vi tillsammans. (Träffpunkten – obs! utomhus)

Tisdag 21 maj

12.30–13.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till vår Träffpunkt på Björkvallen. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

13.30 **Juristen Henrik Eriksson informerar** om juridiken kring sambor, makar, arv, testamenten, gåvor och framtidsfullmakter. (Björkvallen/klubblokalen)

Onsdag 22 maj

09.15–10.15 **Stationsträning** (Björkvallen/dansbanan). Inomhus.

Obs! **Stationsträning herrar** INSTÄLLT. Välkomna 9.15.

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

13.30–14.30 **Sittgympa + fika** (Träffpunkten)

Torsdag 23 maj

13.30 Träning i utegymmet ca 45min.

Måndag 27 maj

09.15–10.15 **Stågympa** (Björkvallen/dansbanan)

Utomhus vid ej nederbörd, vid nederbörd inomhus på dansbanan.

10.15–11.00 **Drop-in fika**: Välkommen att besöka oss för en pratstund och en kopp kaffe i våra lokaler på Björkvallen/klubblokalen.

13.30–14.30 **Bingo + fika** (Träffpunkten)

Tisdag 28 maj

13.30 **Trimbingo** i elljusspåret. Samling vid utegymmet (Lugnet). 5 kr/lott.

Onsdag 29 maj

Träffpunkten i Björklinge är stängd. Varmt välkommen på **Summer Zone i Uppsala.**

09.30–13.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

13.30 Träning i **utegymmet** ca 45min.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startside](#) under ”Aktuellt”

Hjälp oss att bli bättre!

Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder