



Träffpunkt Björklinges månadsblad

April 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

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 1 april

Stängt

Tisdag 2 april

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

13.30 **Rörlighetsträning med pinne** (Björkvallen/dansbanan) Ca 30 min.
Inomhusskor och mjuka kläder. Inomhus.

Onsdag 3 april

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**

Torsdag 4 april

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

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

Måndag 8 april

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

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 tränar inför kör-uppträdandet** och fikar (Träffpunkten)

Tisdag 9 april

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

13.00 **Vi äter lunch tillsammans på Familjens Deli**. Självkostnadspris.

Anmälan senast torsdag 4/4: [018-726 10 90](tel:018-726 10 90).

Onsdag 10 april

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

09.30–10.00 **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.

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**

Torsdag 11 april

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

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

Måndag 15 april

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

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 16 april

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

13.30–14.30 **Det försvunna Uppsala** (Björkvallen/klubblokalen)

Erik Lindblad från Stadsarkivet berättar om och visar bilder av innerstadens omvandling på 1960- och 1970-talet då en stor del av stadens äldre bebyggelse revs. Vi serverar fika. Anmälan senast torsdag 11/4: [018-726 10 90](tel:018-7261090).

Onsdag 17 april

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.

13.00–14.30 **Träffpunkten 65+ på Storgatan 11** i Uppsala bjuder in till en föreläsning: Taktik i butik – Välkommen till en **inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor)**. Anmälan gäller och görs till Träffpunkten [018-727 48 97](tel:018-7274897).

13.30–14.30 **Vi besöker Björklingegården** och sjunger för dem tillsammans med Ulf Åström (Träffpunkten)

Torsdag 18 april

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

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

Måndag 22 april

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

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 **Quiz med fågelläten** och fika (Träffpunkten)

Tisdag 23 april

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

13.30–15.00 **Tipspromenad och matlagning utomhus** (Björkvallen)

Shanti från Upplandsstiftelsen kommer till oss och vi lagar mat utomhus tillsammans. Anmälan senast torsdag 18/4: [018-727 48 97](tel:018-7274897)

Onsdag 24 april

Stationsträningen är inställd pga utbildning.

13.30–14.30 **Sittgympa och fika**

Torsdag 25 april

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

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

Måndag 29 april

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

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 30 april

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

13.00–14.00 **Trimbingo** i elljusspåret. 5:-/lott. (Utegymmet/Elljusspåret)

Kommande aktiviteter

29 maj kl. 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 kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktssenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Björklinges startsida](#) 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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorts väg 7A

E-post: traffpunktbjorklinge@upsala.se

traffpunktssenior.uppsala.se