



Träffpunkt Knutbys månadsblad

April 2024

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, lyssna på föreläsning eller delta i en fysisk aktivitet. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Vår lokal: Knutby Bygdegård

Öppettider: Fredagar 09.00–14.30

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

Varje månad skapar vi ett **månadsblad** med information om vilka aktiviteter vi erbjuder. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!

Med reservation för ändringar i programmet.

Fredag 5 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance.** För både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

12.30 **Fika med smörgås,** möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.

13.00 Vi spelar **Melodikrysset** tillsammans, klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.

Fredag 12 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance.** För både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

12.30 **Fika med smörgås,** möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.

13.15 **Tipsrunda ”Goda matvanor”.** Vi kör en tipspromenad utanför Träffpunkten med frågor kopplade till kost och goda matvanor. Kom och klura med oss och få chans att vinna pris!

Fredag 19 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance.** För både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

12.30 **Fika med smörgås och smoothie.**

Vi skapar våra egna yoghurtbaserade smoothies med frukt och bär! Smörgås och smoothie för 30 kr. **Föranmälan senast 12 april** till Linnea [018-727 57 06](tel:018-727 57 06) eller Kattis [018-726 13 94](tel:018-726 13 94). Vi passar på att prata om kost och tipsar varandra om bra recept och idéer.

Fredag 26 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance.** För både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

12.30 **Vi tillagar Quesadillas i stekpanna**, en lättare lunch med tortillabröd, ost och fyllning. Vid fint väder sitter vi utomhus och äter tillsammans! Kostnad 40 kr inklusive kaffe och kaka. **Föranmälan senast 19 april** till Linnea [018-727 57 06](tel:018-727 57 06) eller Kattis [018-726 13 94](tel:018-726 13 94).

Kommande aktivitet

Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone, 29 maj kl. 9.30–13.00

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, traffpunktsektor.uppsala.se.
Hoppas vi ses där!

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Knutbys 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 Knutby för dig som är 65+

Knutby Bygdegård

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-726 13 94) eller [018-727 57 06](tel:018-727 57 06)

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsektor.uppsala.se