



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Augusti 2025

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 9.00–14.30

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!

Träffpunkt Knutby

Med reservation för ändringar i programmet.

Fredag 15 augusti

10.00–11.10 **Träning inomhus** med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Fikapaus.** Möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30–12.20 **Linedance.** För både nybörjare och erfaren. Första halvan dansar vi linedance som lämpar sig till nybörjare och andra halvan lämpar sig till fortsättare. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

12.30 **Social samvaro, fika med smörgås.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.

12.45 **Musikfrågesport från Musik att minnas,** Vi spelar frågesport med musik och melodier från den gemensamma sångskatten. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och klura tillsammans med oss!

Fredag 22 augusti

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Fikapaus.** Möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30–12.20 **Linedance.** För både nybörjare och erfaren. Första halvan dansar vi linedance som lämpar sig till nybörjare och andra halvan lämpar sig till fortsättare. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

12.30 **Social samvaro, fika med smörgås.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.

12.30 **Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkten i Knutby! Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få koll på våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

12.45 **Bingo,** Har du tur i spel? Vi testar klassisk bingo tillsammans. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Måndag 25 augusti

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar Klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Fredag 29 augusti

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.30 **Utflykt – Hosjöbadet.** Vi samlas utanför Bygdegården för gemensam avfärd kl. 11.30 till Hosjöbadet. Strandhäng med möjlighet att doppa sig eller simma en sväng med sällskap, samt aktiviteter som kubb eller strandboule. Kaffe och kaka finns att köpa av träffpunkten på plats. Ta gärna med något matigare mellanmål.

OBS! Föranmälan senast 22 augusti på Träffpunkten eller tel. Kattis **018-726 13 94**, Malin **018-727 57 06**. Inställt vid regn, se eventuella förändringar på www.traffpunktsejior.uppsala.se.

Se www.traffpunktsejior.uppsala.se för mer info.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Knutbys startside](#) under "Aktuellt".

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 Knutby för dig som är 65+

Besöksadress: Knutbygården, Gränsta 44, 740 12 Knutby

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

Telefon: **018-726 13 94** eller **018-727 57 06**

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsejior.uppsala.se