



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Augusti 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 16 augusti

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 linedancer som lämpar sig till nybörjare och andra halvtimmen som 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.

13.00 **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! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

13.30 **Är 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.

Fredag 23 augusti

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 linedancer som lämpar sig till nybörjare och andra halvtimmen som 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.

13.00 **Schack, pussel och yatzy**, vi tränar på vår kognitiva förmåga på ett roligt och utmanande sätt, kom och klura med oss!

Fredag 30 augusti

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 linedancer som lämpar sig till nybörjare och andra halvtimmen som lämpar sig till fortsättare. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

Fredag 30 augusti (forts.)

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

13.00 **Målarträff – tema natur**. Måla en teckning i akvarell med inspiration av naturen omkring oss eller prova på att färglägga vackra och detaljrika motiv i målarböcker för vuxna. Pennor, akvarell och målarböcker finns på Träffpunkten.

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: [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+

Knutby Bygdegård

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

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se