



Träffpunkt Knutbys månadsblad

December 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 6 December

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 linedance 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 **Dörrkransar**. Vi binder vackra dörrkransar och välkomnar vintern. Vi tänkte göra stommar av tidningspapper (ta med egen stomme om du har). Tag med granris och det du vill pynta din krans med. Glögg och adventsfika finns att köpa på plats.

Fredag 13 December

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 linedance 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 **Rimstuga + matig julsmörgås**. Vill du ha rim till årets julklappar? Kom och klura med oss så hjälps vi åt att hitta på årets bästa rim! Smörgås med köttbullar och rödbetssallad samt kaffe finns att köpa på Träffpunkten.

13.00 **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 kaka

Fredag 20 December

10.00–11.00 **Stationsträning**. Vi tränar olika delar av kroppen till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.30 **Julavslutning**. Julen står för dörren, välkomna in på en mysig julavslutning där vi går en julig tipspromenad, äter risgrynsgröt och skinkmacka, kostnad 30 kr.

**Mobil träffpunkt har juluppehåll. Uppstart 10 januari.
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 **facebook**sida:
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