



Träffpunkt Knutbys månadsblad

## Februari 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!

---

## Med reservation för ändringar i programmet.

### Fredag 7 februari

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. 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 **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.

13.00 **Bingo.** Har du tur i spel? Vi testar och spelar klassisk bingo tillsammans.

### Fredag 14 februari

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. 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.

13.00 **IT-café – Säkerhet på nätet.** Besök av och föreläsning med Konsument Uppsala om säkerhet på nätet.

### Fredag 21 februari

10.00–11.10 **Stationsträning.** Vi tränar olika delar av kroppen 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!

### **Fredag 21 februari (forts.)**

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

13.00 **Musikbingo.** Vi lyssnar på gamla godingar och spelar en rolig variant av bingo.

### **Fredag 28 februari**

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

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

11.30–12.20 **”Prova på dans” – Tema Zenba.**

Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latin-amerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul!

12.30 **Gemensam måltid.** Vi äter en grötlunch med smörgås, kostnad 30 kr. Föranmälan senast på träffpunkten den 14/2, alternativt per telefon till **Jennica [018-727 57 06](tel:018-727 57 06)** eller **Kattis [018-726 13 94](tel:018-726 13 94).**

13.00 **Ballongleken.** En rolig lek i sittande som innefattar både ballonger och flugsmällare! Kom och skratta med oss.

### **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](https://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](mailto:mobiltraffpunkt@uppsala.se)

[www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)



Uppland



Uppsala  
kommun

# Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

## Tisdagen den 25 februari

**RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.**

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor\*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

### **Christoffer**

Ansvarig Folkhälsa  
RF-SISU Uppland  
Tel: 072-741 46 48

### **Martha**

Hälsopedagog  
Träffpunkter 65+  
Tel: 018-727 57 03

*\*Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

**Dag:** Tisdagen den 25:e februari

**Tid:** 10.00–13.00

**Plats:** Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,  
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,  
hållplats Skogsvallen (Storvreta).