



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Januari 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 3 Januari

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 **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.

Fredag 10 Januari

10.00–11.00 **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 **IT-Café, Tema ”Parkeringsappar & Platstjänst”.**

Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom hur du på ett enkelt sätt laddar ner och använder vanliga parkeringsappar som används, samt aktiverar funktionen platstjänst. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på plats.

Fredag 17 Januari

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

Fredag 17 Januari (forts.)

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 **Dokumentärfilm + samtal**. I dokumentären får vi möta människor från olika delar av världen som ger oss en inblick i deras liv och levnadsvanor som för dem har gett ett långt och hälsosamt liv. Sedan samtalar vi kring tankar som uppstått under filmens gång. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på träffpunkten.

Fredag 24 Januari

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

11.10 **Fikapaus**, möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.

11.30–12.20 **Dansmix, dagens tema är 70-talsdisco**. Vi dansar till medryckande musik från 70-talet, passar alla som vill röra på sig och har nära till skratt!

12.30 **Gemensam måltid**. Vi grillar kolbullar tillsammans utanför Träffpunkten. Föranmälan senast 17 januari på träffpunkten, alternativt till **Jennica 018-727 57 06** eller **Kattis 018-726 13 94**.

13.00 **Sällskapsspel**. Vi spelar "När då då", i lag försöker vi lista ut när olika historiska händelser ägde rum, kom och utmana oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Fredag 31 januari

10.00–11.00 **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.

11.30–12.30 **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 **Dokumentärfilm + samtal**. I dokumentären får vi möta människor från olika delar av världen som ger oss en inblick i deras liv och levnadsvanor som för dem har gett ett långt och hälsosamt liv. Sedan samtalar vi kring tankar som uppstått under filmens gång. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka 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 **facebook sida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Knutby för dig som är 65+
Knutby Bygdegård
Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)
E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se
www.traffpunktsenior.uppsala.se