



Träffpunkt Knutbys månadsblad

November 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!

Träffpunkt Knutby

Med reservation för ändringar i programmet.

Fredag 1 november

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 **Handarbetsträff**, ta med arbetet du har hemma eller bli inspirerad och påbörja någonting nytt! Brodera, sticka, virka – allt är välkommet för en trevlig stund tillsammans! Visst material finns till självkostnadspris.

Fredag 8 november

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.

12.45 **Besök av Väntjänst**. Vi får besök av Lise-Lotte Johnson från Väntjänst, Svenska kyrkan i Almunge som kommer och berättar om deras verksamhet.

13.00 **Melodikrysset** från lördagens program. Vi spelar melodikrysset tillsammans, ett klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Fredag 15 november

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 **Sconesfika i höstmörkret**. Vi dukar upp nybakade scones med olika tillbehör samt te och kaffe för den som önskar.

13.00 **Skivor till kaffet**. Vi umgås och lyssnar på musik från förr. Kom och önska en låt!

Fredag 22 november

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 **IT-Café, Drop in**. Ta med din mobiltelefon och kom och ställ frågor rörande funktionerna på din telefon, så försöker vi svara på dina frågor så gott vi kan! Kaffe och fikabröd finns att köpa på plats.

13.30 **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.

Fredag 29 november

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

11.15–12.00 **”Prova på dans” – Tema Zenba**. Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul!

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

13.00 **Personal från Seniorguide Uppsala kommer till Träffpunkten**. Information om bland annat säkerhet i vardagen, kommunala stödinsatser, stöd till anhöriga, kontaktvägar till biståndshandläggare. **Kom och ställ dina frågor!**

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