



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Oktober 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 4 oktober

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 **Knyt i Knutby – ”7 sorters kakor”**. Alla tar med sig en kaka/ bakverk så dukar vi fint och provsmakar så många kakor vi vill och orkar. De som inte vill eller kan baka är självklart också välkomna.

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

Fredag 11 oktober

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 **Vänskapsarmband**, vi flätar enkla band till handled eller nyckelknippa i valfria färger, vi står för materialet

13.30 **Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt 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 18 oktober

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 **Reflexfjärlar**, vi tillverkar reflexfjärlar som kan sättas på jacka eller väska till årets mörkare månader. Vi erbjuder material till självkostnadspris.

Fredag 25 oktober

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, Tema ”Resa med UL-appen & Swish”**. Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom hur du på ett enkelt sätt köper en bussbiljett eller sjukresa i UL-appen, samt hur du använder betalningsfunktionen Swish. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på plats.

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