



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Oktober 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!

Träffpunkt Knutby

Med reservation för ändringar i programmet.

Fredag 3 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker 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!

12.30 **Gemensam måltid.** Vi lagar en enklare lunch med varma mackor och sallad, kostnad 35 kronor. **Anmälan senast 3**

september på träffpunkten, eller tel. Malin [018-727 57 06](tel:018-727 57 06), Kattis på [018-726 13 94](tel:018-726 13 94).

Det går också bra att ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss. Möjlighet finns även att köpa kaffe och kaka efter maten.

13.00 **Målarträff – tema höst.** Måla en teckning i akvarell med inspiration av naturen omkring oss eller prova på att färglägga vackra och detaljrika motiv i målarböcker för vuxna. Pennor, akvarell och målarböcker finns på Träffpunkten.

Fredag 10 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

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

11.30–12.30 **Prova på! MediYoga.** En lugn och meditativ yogaform som kan utföras på mjuk matta eller sittandes på stol. Vi gör enklare övningar för ökad rörlighet samt andningsövningar och kortare meditationer. Det finns begränsat antal mattor, ta gärna med en egen.

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

12.30 **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.

13.00 **Pusch-Pong.** En enklare form av bordtennis som passar alla, går att spela sittandes eller ståendes.

Fredag 17 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker 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!

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

13.00 **Äldreombudsman Heléne Stenlund.** Hur är det att leva och åldras i Knutby? Heléne Stenlund äldreombudsman berättar om sitt uppdrag. "Mitt uppdrag är att lyssna på alla seniorer i kommunen och förmedla det jag hör till politiker, förvaltningar och bolag. Man kan säga att äldreombudsmannen är invånarnas röst. Jag synliggör behov och viktiga frågor för att göra kommunen så bra som möjligt att leva och åldras i." Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Fredag 24 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker 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!

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. Kaffe finns att köpa på plats.

Fredag 31 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

Fredag 31 oktober (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.

12.45 **Hjärnfokus – digital Föreläsning del 1.** Vi visar en föreläsning om Hjärnfokus – den åldrande hjärnan med Åke Pålshammar, neuropsykolog som lär oss mer om hur hjärnan fungerar när man blir äldre. I samarbete med Uppsala kommun och bibliotekuppsala.se. Kaffe och kaka finns att köpa 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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Knutby för dig som är 65+

Besöksadress: Knutbygården, Gränsta 44, 740 12 Knutby

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

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