



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Juni 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:018-726 13 94) eller [018-727 57 06](tel:018-727 57 06)

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 6 Juni
Stängt pga nationaldagen.

Fredag 13 Juni

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!

11.15 **Sommaravslutning.** Vi bjuder på midsommarfika och går en tipspromenad!

Sommaruppehåll - stängt v. 25–32.
Uppstart fredagen den 15 augusti.

Se www.traffpunktsejor.uppsala.se för mer info.

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.traffpunktsejor.uppsala.se