



Träffpunkt Knutbys månadsblad

April 2026

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. Varje månad skapar vi ett månadsblad med information om vilka aktiviteter vi erbjuder. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!

Vår lokal: Knutby Bygdegård

Öppettider: Fredagar 9.00–14.00

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

Träffpunkt Knutby

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 april

Träffpunkten stängd pga. helgdag. **Glad påsk!**

Fredag 10 mars

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.

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.

12.45 **Måla till musik.** I denna aktivitet skapar vi samtidigt som vi lyssnar på olika typer av musik. Musik kan påverka våra känslor, vårt tempo och vårt sätt att uttrycka oss. Märker vi någon skillnad i det vi skapar beroende på vilken musik vi hör?

Promenadutmaning

Nu börjar vår gemensamma promenadutmaning som pågår i sex veckor framåt. Alla promenader räknas och var och en går så långt eller kort man vill. Tillsammans omvandlar vi våra promenader till steg och ser hur långt vi kan ta oss på karta.

Fredag 17 mars

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.

Fredag 17 mars (forts.)

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 **"Hänga gubbe"**. Vi leker ordleken "hänga gubbe" och klurar tillsammans med hjälp av en bokstav i taget, att hitta det rätta ordet på den streckade linjen, innan det är försent...

12.45 **Mobilhjälp**. Ta med din mobil och få den hjälp du behöver, eller lär dig något nytt. Vi hjälper er en och en.

Fredag 24 mars

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.

11.30–12.15 **Rörlighet och balans**, ett pass i lugnare tempo där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Välkommen att prova på!

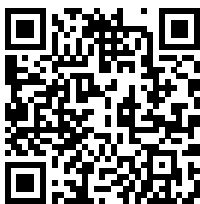
12.30 **Social samvaro, fika med smörgås**. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.

12.45 **Sällskapsspel "Med andra ord"**. Tillsammans i lag försöker vi förklara diverse ord "med andra ord" än det som står på spelbrickan, kom och spela och skratta med oss!

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Knutbys startsida](#) under "Aktuellt".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-knutby/>

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+

Besöksadress: Knutbygården, Gränsta 44, 740 12 Knutby

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se