



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Juni 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 5 juni

10.00 **Utflykt till Hosjön.** Då bygdegården är uthyrd tar vi en utflykt till Hosjön där vi grillar och tar en promenad till fågeltornet för dom som vill. Ta med det ni själva önskar att grilla och ta på er kläder efter väder.

Vi tar och samlas utanför bygdegården kl 10:00 för gemensam avfärd mot Hosjön. Träffpunkten tar med kaffe och kaka. **OBS! Vid regn, blir utflykten inställd.** Har du frågor eller funderingar kontakta **Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Erik [018-727 60 99](tel:018-7276099).**

Fredag 12 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.

Upstart fredagen den 14 augusti.

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

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Knutbys startside](#) 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



Välkommen!

Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



Träffpunkter65+