Uppsala kommun



Träffpunkt Knutbys månadsblad

November 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 eller 018-727 60 99

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 6 november
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 **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. Vi står, sitter och ligger på matta, alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Ta gärna med egen matta. Välkommen att prova på!
12.15 **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.

Aktuellt i Almunge onsdagen den 11 november: Besökare från Knutbys träffpunkt är också välkomna att anmäla sig.
11.30 **Utflykt – Gamla Uppsala Museum**. Följ med oss till Gamla Uppsala Museum på en timmes guidad tur runt i museet. Träffpunkten bjuder på guidningen samt kaka och kaffe/te på plats på museet innan visningen startar 13.00. Ta gärna med egen smörgås vid behov. Vi samlas kl. 11.30 utanför HV-gården (Almunge bygdegård) för gemensam avfärd till museet. **Obs! begränsat antal platser. Föranmälan senast den 4 november** på träffpunkten eller på telefon **018-726 13 94** eller **018-727 60 99**.

Fredag 13 november
10.00–11.00 **Stågympa** Träning inomhus. Passet innehåller både styrke- och konditionsträning samt balans med inslag av tabata för att höja intensiteten allt till medryckande musik.
11.10 **Sconesfika.** Vi tänder några ljus i höstmörkret, fikar och umgås. Dukar upp med nybakade scones som serveras med ost, marmelad samt kaffe och te. **OBS! Föranmälan** senast den 6 november på träffpunkten alternativt per telefon till **018-727 60 99** eller **018-726 13 94.**

Fredag 13 november (forts.)
12.30 **Sällskapspel ”Codenames”.** Är ett sällskapsspel där man delas in i två lag, i varje lag finns en spelledare som ger enkla ledtrådar. Spelarna ska försöka gissa rätt ord som tillhör deras lag. Men man måste vara försiktig, för det finns också ett farligt ord – lönnmördaren. Om man väljer det ordet förlorar laget direkt. Spelet handlar om att tänka och samarbeta. Det liknar lite spelet “med andra ord”, eftersom man jobbar med ord och ledtrådar.

Fredag 20 november
10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!
11.10 **Fikapaus.** Möjlighet att köpa lättare förtäring finns på plats.
11.30–12.20 **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. Vi står, sitter och ligger på matta, alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Ta gärna med egen matta. Välkommen att prova på!
12.15 **Social samvaro, fika med smörgås.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.
12.45 **Hjärnfokus – digital föreläsning del 2.** 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. K affe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

Fredag 27 november
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 **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
12.15 **Social samvaro, fika med smörgås.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.
12.45 **Dörrkransar.** Vi binder vackra dörrkransar och välkomnar vintern. Vi tänkte göra stommar av tidningspapper (ta med egen stomme om du har). Tag med granris och det du vill pynta din krans med. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

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 **facebooksida**:
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** eller **018-727 60 99**
E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se