



Träffpunkt Knutbys månadsblad

Oktober 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 2 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!

11.30 **Utflykt till Hosjön.** Vi tar en höstutflykt 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. 11.30 för gemensam avfärd mot Hosjön. **OBS! föranmälan** senast den 25 september på träffpunkten eller på telefon [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099). Träffpunkten tar med kaffe och kaka som finns att köpa på plats. Se eventuella förändringar på www.traffpunktsejor.uppsala.se .

Fredag 9 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 **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.

12.45 **Vi löser ordflätor.** Ordflätorerna är enkla korsord som brukar vara roliga att lösa tillsammans i små grupper. Med hjälp av frågor och ledtrådar på olika teman klurar vi ut rätt ord på rätt rad.

Fredag 16 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.

11.30–12.15 **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 **Servettvikning.** Vi tränar på att vika servetter i mönster som tex. granen, klassikern eller solfjädern som passar till både vardag och fest. Ta gärna med er pappers eller lanneservetter så delar vi med oss av våra kunskaper i servettvikning till varandra.

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

Fredag 23 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 **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 **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 30 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 30 oktober (forts.)

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 **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 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 **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@upsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se