



Träffpunkt Knutbys månadsblad

September 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 4 september

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 **Frågesport – tema Trädgård.** Vi delar upp oss i små lag där vi på ett kul och spännande sätt testar våra kunskaper i en frågesport med kopplingar till trädgården. Kom och spela med oss!

Fredag 11 september

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.

12.30 **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 samtar om sommarminnen.** Du är välkommen att berätta om ett minne, dela med dig av din historia eller/och lyssna på andras berättelser. Du får gärna ta med ett fotografi eller ett föremål som väcker ett sommarminne.

Fredag 18 september

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 **Odlingscafé – Skördefest** Vad växer hos er just nu? Ta med något från trädgården, kanske ett äpple, en ört eller en grönsak. Dela med er av smaker, dofter och odlingsglädje. Tillsammans skapar vi en härlig skördefest!

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 25 september

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!

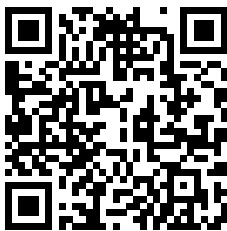
12.15 **Social samvaro, fika med smörgås.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka eller smörgås.

12.45 **Bingo.** Har du tur i spel? Vi testar och spelar klassisk bingo tillsammans.

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