



Träffpunkt Knutbys månadsblad

## Maj 2024

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.

**Vår lokal:** Knutby Bygdegård

**Öppettider:** Fredagar 09.00–14.30

**Telefon:** [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

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 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance** för både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. Välkommen att vara med under hela eller delar av passet!

12.30–14.30 **Utflykt till Hosjön.** Vi åker till vackra Hosjön och letar efter vitsippor och lyssnar efter fåglar. Samling 12.30 vid bygdegården för gemensam avfärd. Träffpunkten tar med kaffe och bulle som finns att köpa, men ta gärna med egen smörgås eller annat matigare mellanmål till dig själv.

### Fredag 10 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov.

11.15–12.15 **Linedance** för både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. 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.

13.00 **Musikbingo.** Vi lyssnar på gamla godingar och spelar en rolig variant av bingo.

### Fredag 17 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance** för både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. 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.

13.30–14.00 **Prova på – Dansinspirerad sittgymna!** I sittande gör vi rörelser till medryckande musik, passar för alla.

### **Fredag 24 maj**

10.00–11.00 **Stationsträning**, Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance**. För både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. 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.

13.00 **Sällskapsspel utomhus**, Vi testar olika utomhusspel tillsammans! Vad sägs om Molkky, Jätteplockepinn, Trädgårdsyatzy eller Kubb?

14.00 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt 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.

### **Onsdag 29 maj**

09.30–13.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone i Uppsala**

I år är det dags igen - en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, [www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se). Hoppas vi ses där!

### **Fredag 31 maj**

10.00–11.00 **Stationsträning**, Träning inomhus med övningar för styrka och balans. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15–12.15 **Linedance**. För både nybörjare och erfaren. Första halvtimmen dansar vi lite lugnare låtar och andra halvtimmen lite mer utmanande. 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.

13.30–14.00 **Prova på - Dansinspirerad sittgympa!** I sittande gör vi rörelser till medryckande musik, passar för alla.

**Välkommen!**

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

**Hjälp oss att bli bättre!** Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:  
[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Knutby för dig som är 65+**  
Knutby Bygdegård  
Telefon: **018-726 13 94** eller **018-727 57 06**  
E-post: [mobiltraffpunkt@upsala.se](mailto:mobiltraffpunkt@upsala.se)  
[www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)

# Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

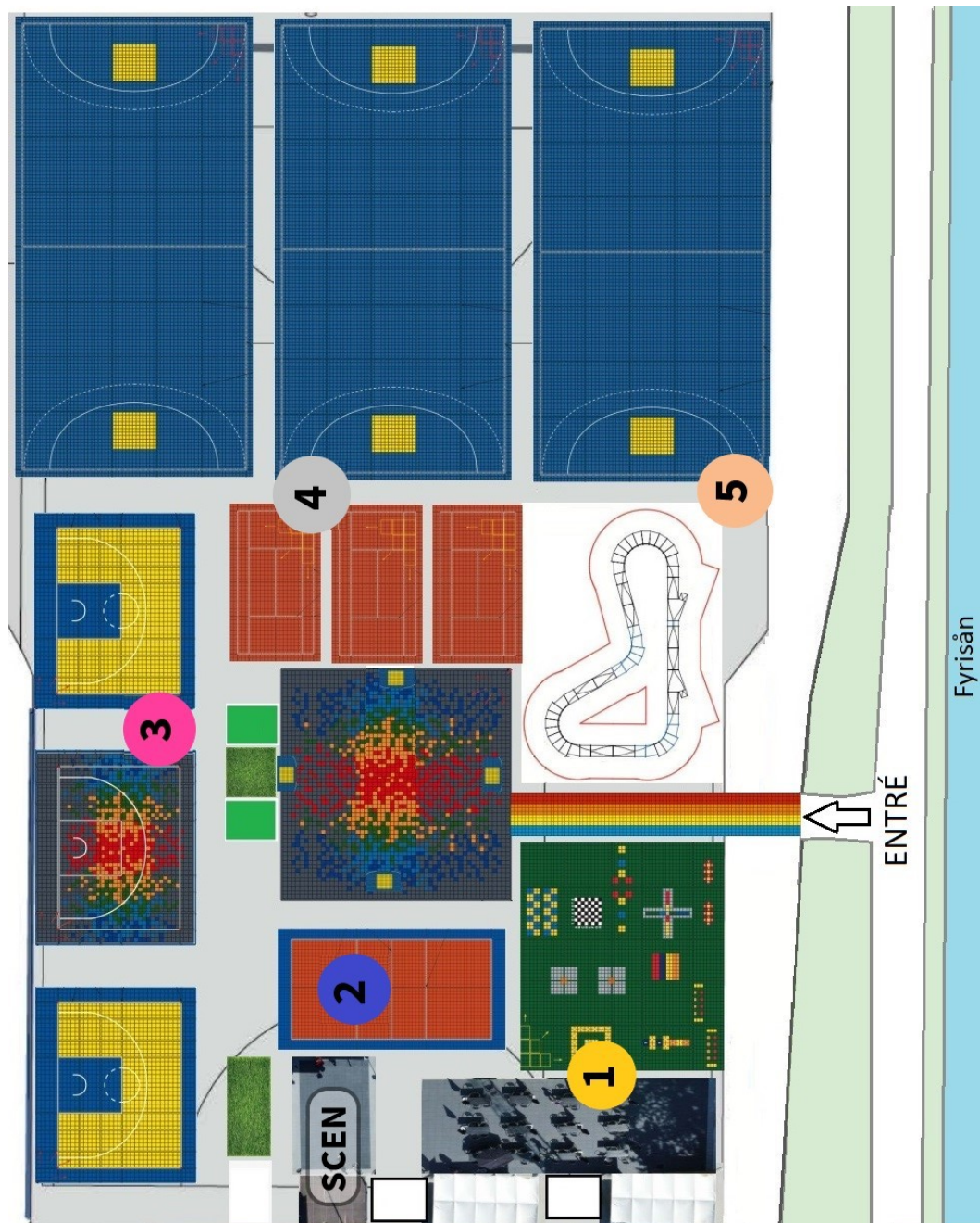
## Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

<b>TID</b>	<b>SAMLINGSPUNKT</b>	
<b>09.50-13.00</b> Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
<b>09.50-10.20</b> Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
<b>10.00-13.00</b> Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
<b>10.30-11.00</b> Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
<b>11.00-13.00</b> Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
<b>11.10-11.40</b> Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
<b>11.50-12.20</b> Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
<b>12.30-13.00</b> Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

## Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder