



Träffpunkt Nybys månadsblad

## April 2025

### Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, läsa dagens UNT eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Vi har en seniorrestaurang i huset som erbjuder både mat och dryck. 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.

Vi erbjuder IT-stöd. Ring [018-727 76 68](tel:018-7277668) för att boka tid.

---

### **Våra öppettider:**

Måndag: 10.00–11.45, Bibliotek 12.30–15.00

Tisdag: 10.00–12.00, 13.30–15.00

Onsdag: Öppet vid aktivitet.

Torsdag: 13.30–15.45

Fredag: 11.00–11.45, 13.30–15.00

### **Med reservation för ändringar i programmet.**

#### **Tisdag 1 april**

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan. INSTÄLLT

10.45–11.45 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande. Egen matta medtages.

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

10.20–11.00 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Bollsporter i dagcentralen alt. Innebandy i aulan

#### **Onsdag 2 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.30–14.30 **Musikquiz och fika** – Musikquiz inne på **Träffpunkten**, det kommer att finnas kaffe och fika att köpa (swish/kort).

#### **Torsdag 3 april**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

#### **Fredag 4 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.15–10.00 **Linedance för nybörjare** (dagcentralen). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–10.45 Drop-in fika i Träffpunkten (Swish/kort).

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

13.00–15.00 Gym\* drop in

## **Goda matvanor 7 april–11 april**

### **Måndag 7 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in, fysioterapeut tillgänglig mellan 9.00–10.00.

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

11.15–12.00 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande. Egen matta medtages.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–16.00 Gym\* drop-in, fysioterapeut tillgänglig mellan 13.00–14.00.

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam.

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby.

### **Tisdag 8 april**

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

10.20–11.00 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Bollsporter i dagcentralen alt. Innebandy i aulan

13.30–14.30 **Anna Lindman – Den där jävla döden.** Hur orkar vi älska, bygga relationer och gå till jobbet varje dag när vi kan dö när som helst? I stället för att förtränga döden har Anna Lindman valt att utforska vår relation till den. I samtal med Kerstin Dillmar, som jobbat många år som sjukhuspräst, tar hon oss med på en resa genom olika upplevelser och insikter om döden.

### **Onsdag 9 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.00–14.00 **Dokumentärvisning:** Kock på resa; Gemenskap i Mississippi. Visas i träffpunkten, 40min, engelskt tal med svensk text. En av de mest spännande regionerna är Mississippideltat, som sträcker sig över sju delstater med den mäktiga Mississippifloden som hjärta. Carlton McCoy utforskar den mytomspunna regionen där man hittar blues, fantastisk mat och pittoreska småstäder. Han beger sig från New Orleans mot Memphis längsmed Mississippifloden, en väg som präglat USA på många sätt.

### **Torsdag 10 april**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

### **Fredag 11 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.15–10.00 **Linedance för nybörjare** (dagcentralen). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–10.45 Drop-in fika i Träffpunkten (Swish/kort).

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

13.00–15.00 Gym\* drop in

13.30 **Jacke Sjödin, Arr. Vänsam.** "En lycklig man" den klurige ordvrängaren" roar oss med sina texter och sånger.

### **Måndag 14 april**

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby.

### **Tisdag 15 april**

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.45–11.45 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande. Egen matta medtages.

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

10.20–11.00 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.00–15.00 **"Vi möts i Mallas sal" – Event med föreläsning om Goda matvanor.** Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar **13.30 och håller på ca 45 min.** Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin

verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré. Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 69 56](tel:018-7276956), [018-727 57 03](tel:018-7275703). Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.  
13.30–14.30 Bollsporter i dagcentralen alt. Innebandy i aulan

#### **Onsdag 16 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in  
10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott.  
13.00–16.00 Gym\* drop-in  
13.30–14.30 **Musikquiz och fika** – Musikquiz inne på **Träffpunkten**, det kommer att finnas kaffe och fika att köpa (swish/kort).

#### **Torsdag 17 april**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten  
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

#### **Fredag 18 april**

**Träffpunkten är stängd.**

#### **Måndag 21 april**

**Träffpunkten är stängd.**

#### **Tisdag 22 april**

09.00–12.00 Snickeri  
09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.  
09.30–10.15 Sittgympa i aulan  
10.45–11.45 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande. Egen matta medtages.  
10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.  
10.20–11.00 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.  
11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.  
13.00–15.00 Snickeri  
13.30–14.30 Bollsporter i dagcentralen alt. Innebandy i aulan

#### **Onsdag 23 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in  
10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott.  
13.00–16.00 Gym\* drop-in

#### **Torsdag 24 april**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten  
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen.

### **Fredag 25 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.15–10.00 **Linedance för nybörjare** (dagcentralen). Dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–10.45 Drop-in fika i Träffpunkten (Swish/kort).

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

13.00–15.00 Gym\* drop in

13.00 **Musikkafé**, Arr. Klubb Nyby. Staffan Klingspor underhåller.

### **Måndag 28 april**

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam.

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby.

### **Tisdag 29 april**

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.45–11.45 Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande. Egen matta medtages.

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

10.20–11.00 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Bollsporter i dagcentralen alt. Innebandy i aulan

### **Onsdag 30 april**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

12.45–15.00 **Filmvisning**: 100 steg från Bombay till Paris. Visas i Aulan, 2h, engelskt tal med svensk text. Familjen Kadam bestämmer sig för att öppna en indisk restaurang i ett litet franskt samhälle. Men Madam Mallory på andra sidan gatan är inte glad. Hennes lyxiga Le Saule Pleureur behöver ingen konkurrens.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

## Kommande aktiviteter

### Torsdag 22 maj

#### 09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se).

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

## Välkommen!

### \*Gym

Gymmet är öppet för dig som redan gått introduktion på träffpunktens gym och här fått ett individuellt anpassat träningsprogram av sjukgymnast. För bokning av introduktion, ring **018-727 21 65**. Telefontid måndagar och tisdagar. För närvarande är det kö för introduktion till gymmet. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

*Öppettider:*

Måndagar kl 9.00–12.00 samt 13.00–16.00. Drop-in samtliga tider.

Onsdagar kl 9.00–12.00 samt 13.00–16.00. Drop-in samtliga tider.

Fredagar kl 9.00–12.00 samt 13.00–15.00. Drop-in samtliga tider.

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

**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 **facebookside**:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Nyby för dig som är 65+**

Leopoldsgatan 5

Telefon: **018-727 76 68**

E-post: [traffpunktnyby@upsala.se](mailto:traffpunktnyby@upsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)