



Träffpunkt Nybys månadsblad

December 2024

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

**Träffpunkt Nyby på tel. [018-727 76 68](tel:018-7277668), Leopoldsgatan 5.
Med reservation för ändringar i programmet.**

Måndag 2 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan. **INSTÄLLT**

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Tisdag 3 december

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**

10.00–11.00 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 dagcentralen.

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 Biljard i entrén

13.30–14.30 **Mallas sal:** Anna Gustafsson, Träffpunkten.

Hur mår vården idag? I boken [Du sköna nya vård – friska vinnare och sjuka förlorare](#), undersöker journalisten **Anna Gustafsson** hur den svenska sjukvården påverkats av den reform som skulle ta bort byråkratin och ge patienten makt att göra aktiva val. Men vad ledde förändringarna till?

Onsdag 4 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–10.00 MediYoga. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

10.45–11.45 Innebandy i Aulan

13.00–16.00 Gym* drop-in

14.00–15.00 Presentation av projektet: **Från stuprör till hängrännor**

Vill du göra något meningsfullt och samtidigt ha roligt? Nu har du chansen att hjälpa en medmänniska med funktionsnedsättning och bidra till trygghet och gemenskap! Vi får besök av projektledarna för projektet **"Från stuprör till hängrännor"**, som drivs av PRO Uppsala län med stöd från Allmänna Arvsfonden. Under presentationen får vi höra mer om deras arbete med att skapa gränsöverskridande möten som gör skillnad. Det bjuds på fika. Plats: Träffpunktens lokal.

Torsdag 5 december

10.30–11.30 Högläsning i Plommonrummet

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

Fredag 6 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (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

Måndag 9 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan. **INSTÄLLT**

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Tisdag 10 december

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 dagcentralen.

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 Biljard i entrén

Onsdag 11 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–10.00 MediYoga. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

10.45–11.45 Innebandy i Aulan.

12.30–15.00 Film i aulan – The holiday

Engelskt tal och svensk text. Två kvinnor, en från USA och en från

England, byter hem med varandra över julhelgen efter att ha gått igenom jobbiga uppbrott med sina pojkvänner.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 12 december

Stängt pga planeringsdag.

Fredag 13 december

08.00 **Luciamorgon** inne i Träffpunkten. Kom och titta på Luciamorgon med oss, kommer att finnas drop-in fika till självkostnadspris (swish/kort).

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (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

Måndag 16 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan.

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Tisdag 17 december

09.00–12.00 Snickeri

09.30–10.15 Sittgympa i aulan.

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

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 18 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–10.00 MediYoga. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–15.00 dokumentär i Träffpunkten – Lena

Svenskt tal och text, 1h och 47min. När Lena Nyman blir antagen till Dramatens elevskola är hon redan en kändis i Sverige. Från scenskolan och 60-talets sprakande kulturliv blir hon plötsligt världsberömd med de kontroversiella Nyfiken-filmerna. När Lena dör 2011 lämnar hon efter sig 17 papperskassar fulla av hemligheter...

Torsdag 19 december

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

Fredag 20 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

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

Fredag 20 december (forts.)

13.00–15.00 **Julfika**. Vi avslutar terminen tillsammans inne på träffpunkten, vi bjuder på fika och kaffe. Välkomna!

13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 23 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

Tisdag 24 december – Stängt**Onsdag 25 december – Stängt****Torsdag 26 december – Stängt****Fredag 27 december**

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (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

Måndag 30 december

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

Tisdag 31 december – Stängt**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](tel:018-7272165).

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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se