



Träffpunkt Nybys månadsblad

Februari 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.

Måndag 3 februari

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 4 februari

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

Onsdag 5 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 6 februari

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 7 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

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.

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

Fredag 7 februari (forts.)

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 10 februari

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

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

11.15–12.00 **Nyhet!** Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Egen matta medtages. Går även att utföra sittandes på stol.

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 11 februari

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

Onsdag 12 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–15.00 Dokumentär – Världens vackraste pojke

Dokumentär från 2021, svenskt tal och svensk text, 1 timme och 33 min.

Ett fascinerande livsöde som inte liknar något annat. 15 år gammal blir

Björn Andrésen stjärna över en natt i den världsberömda regissören

Luchino Viscontis film "Döden i Venedig". Björns ansikte blir ikoniskt och

Visconti utnämner Björn till Världens vackraste pojke, en formulering som

har kommit att prägla resten av hans liv. En dokumentär om besatthet av

skönhet, om begär, och om offer. Men också en berättelse om

familjehemligheter, om att söka sanningen. Visas i Träffpunkten.

Torsdag 13 februari

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 14 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

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.

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 Elvis 90 år – Kent Wennman och Arvid Nerdal, Arr. Vänsam, i Aulan.

I samband med 90-årsjubileet presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis låtar, kåseri och humor. Det handlar om passion, gedigen kunskap, berörande budskap och ett fantastiskt sväng.

Måndag 17 februari

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

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

11.15–12.00 **Nyhet!** Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Egen matta medtages. Går även att utföra sittandes på stol.

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

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

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 18 februari

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

Onsdag 19 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

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 20 februari

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 21 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

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.

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

Måndag 24 februari

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

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

11.15–12.00 **Nyhet!** Mjuk yoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Egen matta medtages. Går även att utföra sittandes på stol.

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

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

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 25 februari

Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns

Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

Onsdag 26 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–15.00 Filmvisning – The Notebook

Film från 2004, Engelskt tal med svensk text, 2 timmar.

En man berättar historien om ett ungt förälskat par i 1940-talets North Carolina, som återförenas efter att ha varit separerade under andra världskriget och nu brottas med att få sina vitt skilda världar att komma samman. Visas i Aulan.

Torsdag 27 februari

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 28 februari

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

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.

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

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:018-727-2165). 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

Telefon: [018-727 76 68](tel:018-727-7668)

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se



Uppland



Uppsala
kommun

Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmuntras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,
hållplats Skogsvallen (Storvreta).