



Träffpunkt Nybys månadsblad

Januari 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.

Onsdag 1 januari – Stängt

Torsdag 2 januari

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

Fredag 3 januari

13.30–15.00 **Nyårsfika** till självkostnadspris (kort/swish) inne på träffpunkten.

Måndag 6 januari – Stängt

Tisdag 7 januari

09.00–12.00 Snickeri

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

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 8 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–15.00 **Dokumentär: Uppdrag Granskning – Bedragarna och**

Bedragarna – vad hände sedan? Ett sms skickas ut: "Tack för din beställning hos Ikea". Så startar bedrägeriet. Uppdrag granskning kan nu visa hur bedragarna med kallsinnigt rollspel och skamlösa metoder tömmer svenska pensionärers konton – från insidan.

Telefonbedrägerierna har nått nya rekordnivåer, varför lyckas ingen stoppa bedragarna?

Torsdag 9 januari

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

Fredag 10 januari

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.

13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 13 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in
12.30–15.00 Biblioteket öppet. (Uppstart)
13.00–16.00 Gym* drop-in
13.00–15.00 Akvarellgrupp (Uppstart)

Tisdag 14 januari

09.00–12.00 Snickeri
10.20–11.00 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.
13.00–15.00 Snickeri
13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 15 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in
13.00–16.00 Gym* drop-in
13.30–14.15 **Musikquiz och fika** – Musikquiz inne på träffpunkten, kommer finnas kaffe och fika att köpa till självkostnadspris (swish/kort).

Torsdag 16 januari

13.15–13.45 **Välkomsträff** – Är träffpunkten 65+ nytt för dig? Välkommen att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder. Vi möts i vår träffpunktslokal.
13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

Fredag 17 januari

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.
13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 20 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in
13.30–14.30 Högläsning i Fururummet (Uppstart)
10.00–11.00 Stationsträning i aulan (Uppstart)
12.30–15.00 Biblioteket öppet.
13.00–16.00 Gym* drop-in
13.00–15.00 Akvarellgrupp
13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby (Uppstart)

Tisdag 21 januari

09.00–12.00 Snickeri
09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1. (Uppstart)
09.30–10.15 Sittgympa i aulan (Uppstart)

Tisdag 21 januari (forts.)

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

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. (Uppstart)

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 22 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.45–11.45 Innebandy i Aulan (Uppstart)

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–15.00 **Film: Dirty Dancing**

Sommaren 1963 åker 17-åriga Baby med sin familj till ett pensionat för att spendera sommaren. En kväll hör hon livlig musik från en av personalbyggnaderna. Där möter hon Johnny, hotellets dansinstruktör, och de faller handlost för varandra.

Torsdag 23 januari

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

Fredag 24 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

11.00–11.45 Drop-in fika i Träffpunkten (Swish/kort). (Uppstart)

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 27 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 28 januari

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.

Tisdag 28 januari (forts.)

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 Biljard i entrén

Onsdag 29 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–10.00 **(Nytt) Avslappning och Yoga i Aulan:** ett pass som fungerar för alla oavsett förkunskap, kan utföras på matta liksom stol. Om möjligt ta gärna med egen matta, filt och dyna att sitta på. (Uppstart)

10.45–11.45 Innebandy i Aulan

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 30 januari

13.15–13.45 **Välkomsträff** – Är träffpunkten 65+ nytt för dig? Välkommen att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder. Vi möts i vår träffpunktslokal.

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

Fredag 31 januari

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

11.00–11.45 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:018-727-21-65). 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**

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se