



Träffpunkt Nybys månadsblad

Juli & augusti 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 44](tel:018-7277644) för att boka tid.

Vi har öppet helgfria vardagar: måndag, tisdag, onsdag och fredag 08.00–15.00 och torsdag 13.00–15.00.

Träffpunkt Nyby på tel. [018-727 76 68](tel:018-7277668) / [018-727 76 44](tel:018-7277644), Leopoldsgatan 5.

Med reservation för ändringar i programmet.

Måndag 1 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i Kastellparken. Vid regn är vi i aulan.

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.15 Promenad i närområdet, vi träffas vid entrén.

Tisdag 2 juli

09.30–10.15 Sittgympa på innergården vid aulan. Vid dåligt väder är vi inomhus.

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

13.30–14.30 Musikfrågesport i plommon rummet.

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 3 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

13.00–15.00 Filmvisning (med kort paus): **Sound of music.**

En hjärtevärmade berättelse, baserad på en sann historia, som blivit den mest populära familjefilmen någonsin. Julie Andrews lyser upp rollen som Maria, den livfulla unga kvinnan som lämnar klostret för att bli guvernant åt kapten Trapps sju barn. **Engelskt tal med svensk undertext. Vi delar upp filmen i två delar, nästa del visas 31/7**

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 4 juli

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen

Fredag 5 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–15.00 Gym* drop in

V. 28–29: Träffpunkten har sommarstängt.

Vi hänvisar till [Årsta träffpunkt](#).

Måndag 22 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.15 Promenad i närområdet, vi träffas vid entrén.

Tisdag 23 juli

09.30–10.15 Sittgympa på innergården vid aulan. Vid dåligt väder är vi inomhus.

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

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 24 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 25 juli

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

Fredag 26 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 29 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.15 Promenad i närområdet, vi träffas vid entrén.

Tisdag 30 juli

09.30–10.15 Sittgympa på innergården vid aulan. Vid dåligt väder är vi inomhus.

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

13.30–14.30 Musikfrågesport i plommon rummet.

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 31 juli

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

13.00–15.00 Filmvisning (med kort paus): **Sound of music**

Andra delen, första delen visas 3/7. En hjärtevärmade berättelse, baserad på en sann historia, som blivit den mest populära familjefilmen någonsin. Julie Andrews lyser upp rollen som Maria, den livfulla unga kvinnan som lämnar klostret för att bli guvernant åt kapten Trapps sju barn. **Engelskt tal med svensk undertext.**

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 1 augusti

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen

Fredag 2 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in
09.00–11.00 Stickcafé
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan
13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 5 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan
13.00–16.00 Gym* drop-in
13.30–14.15 Promenad i närområdet, vi träffas vid entrén.

Tisdag 6 augusti

09.30–10.15 Sittgympa på innergården vid aulan. Vid dåligt väder är vi inomhus.
10.20–11.00 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i dagcentralen.
13.30–14.30 Musikfrågesport i plommon rummet.
13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 7 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in
10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.
13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 8 augusti

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen

Fredag 9 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in
09.00–11.00 Stickcafé
10.00–11.15 Stationsträning vid Aulan
13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 12 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan
13.00–16.00 Gym* drop-in
13.30–14.15 Promenad i närområdet, vi träffas i entrén.

Tisdag 13 augusti

09.00–12.00 **Terminsstart** Snickeri
09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.
09.30–10.15 Sittgympa på innergården vid aulan. Vid dåligt väder är vi inomhus.
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.

Tisdag 13 augusti (forts.)

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 Musikfrågesport i plommonrummet.

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 14 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.15–09.45 **Nytt!** Prova på **Qigong** i aulan

10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 15 augusti

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

Fredag 16 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 19 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 **Terminsstart** Akvarell & målerigruppen

13.30–14.15 Promenad i närområdet, vi träffas vid entrén.

Tisdag 20 augusti

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 på innergården vid aulan. Vid dåligt väder är vi inomhus.

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 Musikfrågesport i plommon rummet.

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 21 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.15–09.45 **Nytt!** Prova på **Qigong** i aulan.

10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

Onsdag 21 augusti (forts.)

12.30–15.00 Filmvisning (med kort paus): 100-åringen som klev ut genom fönstret och försvann. **Film från 2013, 1t 52m, svenskt tal med svensk undertext.**

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 22 augusti

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

Fredag 23 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 26 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.15 Promenad i närområdet, vi träffas i entrén.

Tisdag 27 augusti

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 på innergården vid aulan. Vid dåligt väder är vi inomhus.

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 Musikfrågesport i plommon rummet.

13.30–14.30 Biljard i entrén

Onsdag 28 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

11.00–14.00 **UTFLYKT TILL BOULERÅKER.** Vi spelar boule, äter lunch tillsammans och testar på utegymmet. Medtag egen lunch och bouleklot.

Anmäl dig till träffpunkten senast 23/8. Vid dåligt väder ställs utflykten in. Bouleråker ligger i Hospitalträdgården, adress: Ulleråkersvägen 26.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 29 augusti

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen

Fredag 30 augusti

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

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:018-7272165).

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se