



Träffpunkt Nybys månadsblad

Maj 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.**Torsdag 1 maj – Träffpunkten stängd.****Fredag 2 maj**

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.

10.00–11.00 Stationsträning (leds av volontärer).

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

13.45–14.30 Drop-in fika i träffpunkten

13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 5 maj

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–16.00 Gym* drop-in

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 6 maj

09.00–12.00 Snickeri

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

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 7 maj

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.30 **Dokumentär: Leva till jag dör.** Visas i Träffpunkten, 1h, svenskt tal med svensk text. På äldreboendet Kyrkbyn fyller många av de boende snart 100 år. Innan aktivitetscoachen Monica anställdes för att bryta ensamheten kände flera av dem knappt till namnet på varandra. Mellan Monica och den 99-åriga Ella utvecklas en stark vänskap. Med humor och värme delar de livets med- och motgångar i att åldras och vårdas i livets slutskede.

Torsdag 8 maj

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

13.15–13.45 **Välkomstträff** – 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.

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

Fredag 9 maj

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.

10.00–11.00 Stationsträning (leds av volontärer).

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

13.00–15.00 Gym* drop in

13.30–16.00 **Mallas sal: Fokus på släktforskning.** Visas livesänt i Träffpunkten. Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer. Roland Skoglund, ordförande för Uppsalas släktforskarförening, berättar om hur man släktforskar och att det har blivit mycket enklare. (Obs. Endast på plats: Efter föreläsningen, ca 14.30, blir det fika i Fyriskällan där man kan prova släktforskardatorer och prata med släktforskarföreningar).

13.45–14.30 Drop-in fika i träffpunkten

14.00–15.00 **Ester Stämbands vårkonsert**

Måndag 12 maj

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.

Måndag 12 maj (forts.)

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 13 maj

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 14 maj

09.00–12.00 Gym* drop-in
10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.
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 15 maj

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

Fredag 16 maj

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.
10.00–11.00 Stationsträning (leds av volontärer).
13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.
13.45–14.30 Drop-in fika i träffpunkten
13.00–15.00 Gym* drop in
13.30 **Lighthouse band, Arr. Vänsam**

Måndag 19 maj

09.00–12.00 Gym* drop-in
10.00–11.00 Stationsträning i aulan
12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam
13.00–16.00 Gym* drop-in
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 20 maj

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

Onsdag 21 maj

09.00–12.00 Gym* drop-in
10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.
13.00–16.00 Gym* drop-in
12.15–15.00 **Filmvisning: Stekta gröna tomater på Whistle Stop Café**
Visas i Aulan, 2h och 10min, engelskt tal med svensk text. Hemmafrun Evelyn träffar Ninny på ett ålderdomshem. Ninny börjar berätta om det café hon drev tillsammans med sina vänner för länge sedan. Det blir en historia om starka kvinnor och dödliga recept, som kommer förändra Evelyn för alltid.

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 samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna. 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 en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.00 Stationsträning (leds av volontärer).

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

13.45–14.30 Drop-in fika i träffpunkten

13.00–15.00 Gym* drop in

Måndag 26 maj

09.00–11.00 **Zenba och mingel på Summer Zone** (Uppsala) tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex cornhole och basket på egen hand.

Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan.

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 27 maj

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 28 maj

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot och vattenflaska.

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 29 maj

Träffpunkten stängd.

Fredag 30 maj

09.00–09.45 Vi besöker **Gränby utegym** i Gränbyparken där vi tränar tillsammans. Vi ses på plats, glöm inte vattenflaska! Vägbeskrivning:

<https://maps.app.goo.gl/JBuMupcRiPdyN77o8>

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.00 Stationsträning (leds av volontärer).

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** – Mattias och Stefan

13.45–14.30 Drop-in fika i träffpunkten

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). 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

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

Telefon: [018-727 76 68](tel:018-7277668)

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+