



Träffpunkt Nybys månadsblad

## Mars 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 mars**

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 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 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

#### **Tisdag 4 mars**

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 mars**

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 6 mars**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

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.

### **Fredag 7 mars**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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 10 mars**

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 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

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

### **Tisdag 11 mars**

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 mars**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.30–14.30 **Dokumentärvisning – Historieätarna 70-tal. Visas i träffpunkten, 1h, svenskt tal.** Erik Haag och Lotta Lundgren är på en matresa genom olika svenska tidsepoker. Programledarna har tagit på sig uppdraget att smaka på det bästa och sämsta ur den svenska mathistorien. Tillsammans med en rad olika experter och kända personer utforskar man varje epok på ett underfundigt vis och berättar om dess seder och bruk och låter programledarna utsätta sig för kläder, hygien och nöjen från de olika tidsepokerna.

### **Torsdag 13 mars**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

### **Fredag 14 mars**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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 **Einars orkester med Ann-Kristin Eriksson på sång Arr. Vänsam**  
Visor, schlager, spelmansmusik.

### **Måndag 17 mars**

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 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 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

### **Tisdag 18 mars**

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 **Vi möts i Mallas sal: Läsinpiration – Nya böcker**

Behöver du boktips som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv? Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Kom och låt dig inspireras!

### **Onsdag 19 mars**

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

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 mars**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

### **Fredag 21 mars**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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 mars**

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 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 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

### **Tisdag 25 mars**

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

### **Tisdag 25 mars (forts.)**

13.30–14.30 Bollsporter i dagcentralen alt. Innebandy i aulan

14.00–15.00 **i träffpunkten – Läsinspiration – Nya böcker**

Behöver du boktips som kan öppnar dörrar till nya äventyr, kunskap och perspektiv? Bibliotekarierna Sofia, Mattias och Karin har valt ut några pärlor från årets bokutgivning. Kom och låt dig inspireras!

### **Onsdag 26 mars**

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

09.00–12.00 Gym\* drop-in

13.00–16.00 Gym\* drop-in

12.45–15.00 **Filmvisning: Ted – För kärlekens skull**

Visas i Aulan, 2h, svenskt tal med svensk text. Ted Gärdestads makalösa genombrott saknar motstycke i svensk pophistoria. I början av 70-talet greps Sverige av total Ted-feber och hela landet fascinerades av hans glädje, energi, talang och fantastiska låtar. Över en natt blev han Sveriges första riktiga tonårsidol. Filmen är en berättelse om en av vår tids största kompositörer, hans orubbliga relation till brodern Kenneth, till musiken och till livet. **Kontakt vänsam: [072-223 44 41](tel:072-2234441).**

### **Torsdag 27 mars**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

### **Fredag 28 mars**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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 31 mars**

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 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 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

## 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 **facebookside**:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

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

E-post: [traffpunktnyby@uppsala.se](mailto:traffpunktnyby@uppsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)