



Träffpunkt Nybys månadsblad

November 2022

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. Deltagande i Träffpunktens aktiviteter är kostnadsfritt. Hobbymaterial, viss underhållning och fika är till självkostnadspris. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Du behöver föränmäla dig till våra aktiviteter, se telefontider i programmet.

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

Träffpunkt Nyby

Telefontid för anmälan till **aktiviteter** på telefon [018-727 76 68](tel:018-727 76 68).

Måndag–onsdag och fredag: 08.15–09.00 och 13.00–14.00.

Torsdag: 13.00–14.00.

Vid frågor om **gymmet** eller **bokning av introduktion**, telefon [018-727 21 65](tel:018-727 21 65).

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 1 november

09.00–12.00 Snickeri

09.15–09.45 Sittgympa i dagcentralen

10.00–11.15 Stationsträning/Stågympa i Aulan

13.00–15.00 Snickeri

13.45–14.30 Promenad i närområdet

Onsdag 2 november

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider

09.15–10.00 Promenad med träningsövningar

13.30–14.45 Bordtennis & Biljard i dagcentralen

14.00–15.30 Högläsning i Plommonrummet

Torsdag 3 november

12.30–15.00 Biblioteket öppet (Vänsam)

13.30–15.00 Andakt (Arr. Gamla Uppsala förs. eller Österledskyrkan)

13.30–14.15 Långsam promenad i närområdet

Fredag 4 november

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider

09.30–12.00 Tapetseringskurs

09.30–11.30 Stickcafé

10.00–11.15 Stågympa/Stationsträning i aulan

13.00–14.00 Biljard i dagcentralen

Måndag 7 november

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider

09.15–10.00 Promenad med träningsövningar

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Måleri/teckning

13.00–15.00 Måndagsträffen (damgrupp) (Arr. Gamla Uppsala församling)

”Samariterhemmet förr och nu”. Christina Rangstedt och Marie Simas.

13.15–15.30 Bingo i aulan (arr. Klubb Nyby)

13.30–14.30 Gruppträning på gymmet. OBS! Begränsat antal platser.

Tisdag 8 november

09.00–12.00 Snickeri

09.15–09.45 Sittgympa i dagcentralen

10.00–11.15 Stationsträning/Stågympa i Aulan

Tisdag 8 november (forts.)

13.00–15.00 Snickeri

13.30–15.00 Syn- och hörselinstruktörer besöker Träffpunkt Nyby i aulan. Information och råd som kan underlätta din vardag. Svarar på frågor och erbjuder hjälp med enklare service.

Onsdag 9 november

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider

09.15–10.00 Promenad med träningsövningar

13.30–14.45 Bordtennis & Biljard i dagcentralen

14.00–15.30 Högläsning i Plommonrummet

Torsdag 10 november

12.30–15.00 Biblioteket öppet (Vänsam)

13.30–15.00 Andakt (Arr. Gamla Uppsala förs. eller Österledskyrkan)

13.30–14.15 Långsam promenad i närområdet

14.00–15.00 Linedance i dagcentralen. För dig som dansat Linedance tidigare.

Fredag 11 november

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider

09.30–12.00 Tapetseringskurs

09.30–11.30 Stickcafé

10.00–11.15 Stågympa/Stationsträning i aulan

13.00–14.00 Biljard i dagcentralen

13.00–15.00 Einars orkester med Ann-Kristin Eriksson på sång. "Hösten hälsar på". (Arr. Vänsam)

Måndag 14 november

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider

09.15–10.00 Promenad med träningsövningar

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Måleri/teckning

13.00–15.00 Måndagsträffen (damgrupp) (Arr. Gamla Uppsala församling) Broderade bonader. Gunvor Jernberg berättar och visar gamla bonader ur sin samling.

13.15–15.30 Bingo i aulan (arr. Klubb Nyby)

13.30–14.30 Gruppträning på gymmet. OBS! Begränsat antal platser.

Tisdag 15 november

09.00–12.00 Snickeri

09.15–09.45 Sittgympa i dagcentralen
10.00–11.15 Stationsträning/
Stågympa i Aulan

10.00–15.00 Seniorshopen i dagcentralen

13.00–15.00 Snickeri

13.45–14.30 Promenad i närområdet

13.30–15.00 Ingrid Thörnqvist berättar om sin bok i aulan "Carl-Gustaf Svingel och Silvias familj i det kalla krigets Berlin. Skrivtolkning. (Arr. SPF Idun)

Onsdag 16 november

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider
09.15–10.00 Promenad med träningsövningar
13.30–14.45 Bordtennis & Biljard i dagcentralen
13.30–15.00 ”4 vänner och en gitarr” i aulan. Kerstin och Kees Geurtsen, Solveig och Bertil Theodorsson. (Arr. RPG)
14.00–15.30 Högläsning i Fururummet

Torsdag 17 november

12.30–15.00 Biblioteket öppet (Vänsam)
13.30–15.00 Andakt (Arr. Gamla Uppsala förs. eller Österledskyrkan)
13.30–14.15 Långsam promenad i närområdet
14.00–15.00 Linedance i dagcentralen. För dig som dansat Linedance tidigare.

Fredag 18 november

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider
09.30–12.00 Tapetseringskurs
09.30–11.30 Stickcafé
10.00–11.15 Stågympa/Stationsträning i aulan
13.00–14.00 Biljard i dagcentralen

Måndag 21 november

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider
09.15–10.00 Promenad med träningsövningar
12.30–15.00 Biblioteket öppet
13.00–16.00 Måleri/teckning
13.00–15.00 Måndagsträffen (damgrupp) (Arr. Gamla Uppsala församling)
”John Newton, slavskepparen som skrev ”Amazing Grace”. Maria Pettersson.
13.15–15.30 Bingo i aulan (arr. Klubb Nyby)
13.30–14.30 Gruppträning på gymmet. OBS! Begränsat antal platser.

Tisdag 22 november

09.00–12.00 Snickeri
09.15–09.45 Sittgympa i dagcentralen
10.00–11.15 Stationsträning/Stågympa i Aulan
13.00–15.00 Snickeri
13.45–14.30 Promenad i närområdet

Onsdag 23 november

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider
09.15–10.00 Promenad med träningsövningar
13.30–14.45 Bordtennis & Biljard i dagcentralen
14.00–15.30 Högläsning i Plommonrummet

Torsdag 24 november

Stängt pga. Planeringsdag

Fredag 25 november

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider
09.30–12.00 Tapetseringskurs
09.30–11.30 Stickcafé
10.00–11.15 Stågympa/Stationsträning i aulan
13.00–14.00 Biljard i dagcentralen
13.30–15.00 Musikkafé Staffan Klingspor. (Arr. Klubb Nyby)

Måndag 28 november

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider
09.15–10.00 Promenad med träningsövningar
12.30–15.00 Biblioteket öppet
13.00–16.00 Måleri/teckning
13.00–15.00 Måndagsträffen (damgrupp) (Arr. Gamla Uppsala församling)
Välkomna till gemenskap och samtal. Terminsavslutning med Adventsfest.
13.15–15.30 Bingo i aulan (arr. Klubb Nyby)
13.30–14.30 Gruppträning på gymmet. OBS! Begränsat antal platser.

Tisdag 29 november

09.00–12.00 Snickeri
09.15–09.45 Sittgympa i dagcentralen
10.00–11.15 Stationsträning/Stågympa i Aulan
13.00–15.00 Snickeri
13.45–14.30 Promenad i närområdet

Onsdag 30 november

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider
09.30–10.45 **Nyhet*** Prova på innebandy i aulan. Rörelse, koordination och matchspel.
13.30–14.45 Bordtennis & Biljard i dagcentralen
14.00–15.30 Högläsning i Plommonrummet

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Nybys startsida](#) under ”Aktuellt”.

Följ gärna vår facebooksidea:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

traffpunktsenior.uppsala.se