



Träffpunkt Nybys månadsblad

## November 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

**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.**

**Fredag 1 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (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 4 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.30–14.00 Biljard

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

**Tisdag 5 november**

09.00–12.00 Snickeri

**Sittgympa inställd.**

**Gymgrupper inställda men öppet för egen träning i gymmet.**

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Biljard i entrén

**Onsdag 6 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–10.00 MediYoga. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

10.30–11.45 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.00–14.30 **Dokumentärvisning:** "David Attenborough: Ett liv på vår planet". I träffpunkten, 1h och 23min, Engelskt tal med svensk text. Det finns en man som har sett mer av världens natur än någon annan. Den här unika dokumentärfilmen är hans vittnesmål. Under sina 93 levnadsår har David Attenborough besökt jordens alla kontinenter, han har utforskat dess vildmarker och dokumenterat den levande världen i all dess rikedom.

**Torsdag 7 november**

10.30–11.30 Högläsning i Plommonrummet

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. **INSTÄLLT**

### **Fredag 8 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (Swish/kort).

13.00–15.00 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

13.00–15.00 Gym\* drop in

### **Måndag 11 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

### **Tisdag 12 november**

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

11.00–15.00 Seniorshoppen 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 på 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 13 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–10.00 MediYoga. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

10.30–11.45 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot (Avslutning, ta gärna med kaffe och fika).

13.00–15.00 Föreläsning i aulan: Trafiksäkerhet i vintermörkret.

Hur gör du dig synlig i vintermörkret? Vi kommer med lite tips och trix för hur du kan öka din säkerhet i trafiken under vinterhalvåret. Kommer finnas kaffe och kaka till försäljning (Swish/kort) innan och efter.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

### **Torsdag 14 november**

10.30–11.30 Högläsning i Plommonrummet

13.15–13.30 Välkomstträff för dig som är ny på träffpunkten.

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen.

### **Fredag 15 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (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 18 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 **Biblioteket öppet.**

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

### **Tisdag 19 november**

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 i träffpunkten

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

### **Onsdag 20 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–10.00 MediYoga. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

10.45–11.45 Innebandy i Aulan

12.30–15.00 **Filmvisning** i aulan (med kort paus): "Tove", av Zaida Bergroth (2020). 1h och 40min, Svenskt och finskt tal med svensk text.

Helsingfors, 1945. Kriget är slut och för Tove Jansson börjar livet igen. Hon hänger sig åt långa festnätter, men också tvivel på sitt konstnärskap. När hon möter teaterregissören Vivica Bandler blir hon blyxtkär.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

### **Torsdag 21 november**

10.30–11.30 Högläsning i Plommonrummet

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

### **Fredag 22 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (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 **Lighthouse Band Uppsala**, Arr Vänsam.

Musik från 60-tal till nutid. Rock, blues, country, pop mm, med sång som kommer från hjärtat.

### **Måndag 25 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 biblioteket öppet

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.00–13.30 Promenad i närområdet, vi träffas vid entrén.

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

### **Tisdag 26 november**

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 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 Biljard i entrén

### **Onsdag 27 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–10.00 MediYoga. Du väljer själv om du vill utföra yogan på matta eller sittandes på en stol. Ta gärna med egen filt och eventuellt kudde/dyna att sitta på.

10.45–11.45 Innebandy i Aulan

13.00–15.00 Textilhantverk och fika. Ta med dig din stickning, virkning, broderi eller annat portabelt hantverk och slå dig ner i träffpunkten. Det erbjuds drop-in fika och kaffe (Swish/kort).

13.00–16.00 Gym\* drop-in

### **Torsdag 28 november**

10.30–11.30 Högläsning i Plommonrummet

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

## **Fredag 29 november**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

11.15–11.45 Drop in fika i Träffpunktens nya lokal (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

13.30–15.00 **Musikkafé** med **Mattias & Stefan**. Entré 70kr. 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:018-7272165).

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 **facebook**sida:

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

## **Träffpunkt Nyby för dig som är 65+**

Leopoldsgatan 5

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

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