



Träffpunkt Nybys månadsblad

## Oktober 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.

### Tisdag 1 oktober

#### Vi uppmärksammar Internationella Äldredagen!

**10.30** Officiella Invigning med bandklippning av nya Träffpunkten och biblioteksverksamheten.

**10.30–15.00** Öppet hus

#### **11.00–11.45** Upplev Idrottscafé tillsammans med Upplands

**Idrottshistoriska förening.** Kom och upplev ett kapitel ur uppländsk idrottshistoria. Upplands Idrottshistoriska förening bjuder in till en återblick av idrottsminnen från förr, från IK Sirius bandys glansdagar. Ulf Fredin som själv spelat i IK Sirius bandy står för berättandet. Samverkan med RF-SISU.

#### **13.30–14.30** Vi möts i Mallas sal – en programserie fylld med intressanta samtal och föreläsningar. Dagens gäst är Anna Kåver.

Vad innebär det att åldras? Vilka föreställningar finns det av åldrande i vårt samhälle i dag? Vilka fördelar för åldrandet med sig? I sin nya bok "Med livet i behåll" ger sig psykoterapeuten och psykologen Anna Kåver ut på existentiella och psykologiska strövtåg i åldrandet, både utifrån personliga erfarenheter och sin långa karriär inom psykoterapin. I samtal med kulturjournalisten Ellinor Skagegård. Det finns möjlighet att delta i föreläsningen på två sätt:

**1. Delta på plats i Mallas sal, Uppsala Stadsbibliotek. Aktiviteten är kostnadsfri. Begränsat antal platser. Föranmälan senast 27 september.**

**2. Kom till Träffpunkt Nyby och se den livesända föreläsningen på storbildsskärm.**

### Onsdag 2 oktober

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 bouleklott.

13.00–15.00 **NYTT!** Textilhantverk och fika

Ta med dig din stickning, virkning, broderi eller annat portabelt hantverk och slå dig ner i vår nya träffpunktslokal. Det kommer finnas kaffe att köpa (swish/kort), men det går även att ta med eget fika. Det kommer bjudas på samtal och gemenskap i skapandets anda.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

### Torsdag 3 oktober

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

### **Fredag 4 oktober**

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 till självkostnadspris 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 7 oktober**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Akvarellmålning i dagcentralen

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 8 oktober**

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 nya träffpunktslokalen.

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

13.30–15.00 **Besök på Uppsala Stadsteater** med guidad visning.

Visningen är kostnadsfri för dig som besökare. Begränsat antal platser.

**Anmäl** till Träffpunkten senast fredag 4 oktober. OBS: Anmälan är bindande, meddela Träffpunkten i god tid om du blir sjuk eller får förhinder så platsen kan ges till någon annan.

### **Onsdag 9 oktober**

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

### **Onsdag 9 oktober (forts.)**

13.00–14.30 Dokumentärvisning i nya Träffpunkten (med paus): **Bläckfisken och jag** av Pippa Ehrlich och James Reed. När en ovanlig vänskap uppstår mellan en filmskapare och en bläckfisk som lever i sydafrikas kelpskog öppnar sig en ny och gåtfull värld.

**Från 2020, 1t 25m, engelskt tal med svensk undertext.**

### **Torsdag 10 oktober**

13.00–13.30 Välkomsträff – för dig som är ny på träffpunkten.

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

### **Fredag 11 oktober**

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 till självkostnadspris i Träffpunktens nya lokal.

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

13.00–15.00 Gym\* drop-in

13.30–15.00 Visor och låtar från när och fjärran. Hasse Mattson och Anders "Grosse" Grotherus. De spelar i flera genrer som popmusik, jazz, folkmusik, visor och schlager. Arr. Vänsam.

### **Måndag 14 oktober**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Akvarellmålning i dagcentralen

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 15 oktober**

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 Biljard i entrén

### **Onsdag 16 oktober**

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.

13.00–15.00 **NYTT!** Textilhantverk och fika. Ta med dig din stickning, virkning, broderi eller annat portabelt hantverk och slå dig ner i vår **nya träffpunktslokal**. Det kommer finnas kaffe att köpa (swish/kort), men det går även att ta med eget fika. Det kommer bjudas på samtal och gemenskap i skapandets anda.

13.00–16.00 Gym\* drop-in

### **Torsdag 17 oktober**

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

### **Fredag 18 oktober**

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 till självkostnadspris 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 Vilands. Entré 70kr. Arr. Klubb Nyby.

### **Måndag 21 oktober**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Akvarellmålning i dagcentralen

13.00–16.00 Gym\* drop-in

13.30–15.30 **Bowling på Pins & Games**. Vi träffas på plats: Rapskatan 8 i Uppsala. Buss nr. 11 & 804 stannar precis utanför. Buss 6 och 7 stannar i närheten dock ca 600m gångavstånd. Du anmäler dig till Träffpunkt Nyby. Anmälan är bindande. Betalning sker på plats på bowlinghallen. 50kr för 3 serier samt kaffe ingår.

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

### **Tisdag 22 oktober**

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.



### **Tisdag 22 oktober (forts.)**

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 ”Bli inte lurad på nätet” – digital föreläsning, vi tittar tillsammans inne i plommonrummet.

### **Onsdag 23 oktober**

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.

12.30–15.00 Filmvisning i aulan (med kort paus): **Nomadland** av Cloé Zhao. Fern, en kvinna som efter den ekonomiska kollapsen i den lilla staden på Nevadas landsbygd, packar sin bil och ger sig ut på vägarna för att upptäcka livet utanför det konventionella samhället, som en modern nomad. **Film från 2020, 1t 50m, engelskt tal med svensk undertext.**

13.00–16.00 Gym\* drop-in

### **Torsdag 24 oktober**

13.00–13.30 Välkomsträff – för dig som är ny på träffpunkten.

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen

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

### **Fredag 25 oktober**

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 till självkostnadspris 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 28 oktober**

09.00–12.00 Gym\* drop-in

10.00–11.15 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Akvarellmålning i dagcentralen

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 29 oktober**

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 Biljard i entrén

## **Onsdag 30 oktober**

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 bouleklott.

13.00–15.00 **NYTT!** Textilhantverk och fika

Ta med dig din stickning, virkning, broderi eller annat portabelt hantverk och slå dig ner i vår nya träffpunktslokal. Det kommer finnas kaffe att köpa (swish/kort), men det går även att ta med eget fika. Det kommer bjudas på samtal och gemenskap i skapandets anda.

13.00–16.00 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 **facebook**sida:

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

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

Leopoldsgatan 5

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

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