



Träffpunkt Nybys månadsblad

Maj 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.

OBS! Under v.18, 19, 20 och 21 kommer träffpunktens månadsblad se annorlunda ut på grund av renoveringen i dagcentralen.

Onsdag 1 maj
Stängt pga. första maj.

Torsdag 2 maj
12.30–15.00 Biblioteket öppet
13.30–15.00 Kortspel i restaurangen
14.00–15.00 Linedance, fortsättning. För dig som dansat linedance tidigare.

Fredag 3 maj
09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
09.00–11.00 Stickcafé
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan
13.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

Måndag 6 maj
09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
10.00–11.15 **Stationsträning i Aulan med slagertema:** Glamour, glitter och en eller annan diskokung? Klä dig så schlagermässigt du kan! Pris för bästa utklädnad.
12.30–15.00 Biblioteket öppet
13.00–16.00 Gym* drop-in
13.00–16.00 Måleri/teckning i Plommonrummet
13.15–15.30 Bingo i aulan (Arr. Klubb Nyby)
13.45–14.30 Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen till Träffpunkt Nyby. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler.

Tisdag 7 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 Aulan.
11.00–15.00 **Seniorshopen i aulan.** Modevisning kl 13.00.
13.00–15.00 Snickeri
14.00–14.30 Balansträning i gymmet. OBS! Fullbokat.

Onsdag 8 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.

12.30–15.00 **Filmvisning** i aulan (med kort paus): **Mamma Mia! Here We Go Again**

Vi tar oss tillbaka till den grekiska pärlan Kalokairi, för att berätta historien om hur allt blev som det blev. Sophie är gravid och känner sig närmare sin mamma nu än någonsin tidigare – men hon känner också att hon vill veta mer om sin mammas kärlekar och förflutna. Vad hände egentligen? Filmen är 148 min, har engelskt tal och svensk undertext.

13.00–16 Gym*. OBS! Bokade tider.

Torsdag 9 maj

Stängt pga. Kristi himmelfärd.

Fredag 10 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

14.00–14.30 Sittgympa i aulan

Måndag 13 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Måleri/teckning i Plommonrummet

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

Tisdag 14 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 Aulan.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 "Vackra utflykter i Upplands län". **Livesänd föreläsning** i

Mallas sal från Stadsbiblioteket i Uppsala. Sara Beckman från Upplandsstiftelsen ger sina bästa tips på platser att besöka och berättar om smultronställen och vandringar i länets natur. **Välkommen till Plommonrummet.**

Plommonrummet.

14.00–14.30 Balansträning i gymmet. OBS! Fullbokat

Onsdag 15 maj

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.
13.00–16 Gym*. OBS! Bokade tider.

Torsdag 16 maj

12.30–15.00 Biblioteket öppet
13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.
14.00–15.00 **INSTÄLLT** Linedance

Fredag 17 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
09.00–11.00 Stickcafé
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan
13.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
13.30–15.00 "Skepp O´hoj! till havs med albatross!" Kom & sjung med och kasta loss med Taube m fl. Servering. 50 kr. (Arr. Vänsam, vid frågor kontakta [072-223 44 41](tel:072-2234441)).

Måndag 20 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan
12.30–15.00 Biblioteket öppet
13.00–16.00 Gym* drop-in
13.00–16.00 Måleri/teckning i Plommonrummet
13.15–15.30 Bingo i aulan (Arr. Klubb Nyby)
13.45–14.30 Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen till Träffpunkt Nyby. Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få en rundtur i våra lokaler.

Tisdag 21 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 Aulan.
13.00–15.00 Snickeri
13.30–14.30 Musikfrågesport i plommonrummet. Fika finns att köpa
14.00–14.30 **Sista tillfället** balansträning i gymmet. OBS! Fullbokat

Onsdag 22 maj

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
10.00–11.15 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot.
13.00–16 Gym*. OBS! Bokade tider.

Torsdag 23 maj

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

Fredag 24 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

13.30–15.00 Musikkafé: Vilands, 70 kr. (Arr. Klubb Nyby).

Måndag 27 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Måleri/teckning i Plommonrummet

Tisdag 28 maj

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. OBS! högt tempo. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan **INSTÄLLT**

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Musikfrågesport i plommunrummet. Fika finns att köpa

Onsdag 29 maj

09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finns längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.30–15.00 Kortspel i restaurangen.

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

Fredag 31 maj

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan

13.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

14.00–14.30 Sittgympa i aulan

Välkommen!

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: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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

E-post: traffpunktnyby@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder