



Träffpunkt Nybys månadsblad

April 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.

Nu startar våra temaveckor med fokus på Goda matvanor.

Temaveckorna håller på till och med den 26 april. Du som besökare erbjuds ett "smörgåsbord" av olika aktiviteter, se specifika aktiviteter nedan. Under hela perioden kan du gå en tipsrunda och svara på frågor om kost och goda matvanor. Du kan också ta del av vår utställning, få hälsotips, tips på böcker m.m.

Insamling av recept: Ta med dig ditt/dina bästa recept, vi samlar alla recept i en pärm så att fler kan ta del av dem.

Måndag 1 april

Träffpunkten är stängd pga helgdag.

Tisdag 2 april

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.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Musikfrågesport i plommunrummet. Fika finns att köpa.

13.30–14.00 Balansträning i dagcentralen. OBS! Fullbokat.

Onsdag 3 april

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Innebandy i aulan (ta med vattenflaska).

13.30–14.45 Bordtennis & biljard i dagcentralen

13.30–15.00 "Vad händer på Uppsala garnison". Garnisonspräst Mattias Lönnebo berättar i aulan (Arr. RPG).

Torsdag 4 april

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 5 april

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården

13.30–14.30 Biljard i dagcentralen

14.00–15.00 Linedance för nybörjare

Måndag 8 april

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Måleri/teckning i dagcentralen

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

13.30–14.30 Biljard i dagcentralen

Tisdag 9 april

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.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 **Diskussionsgrupp i plommonrummet:** Tema matminnen, hur skiljer sig dagens kost från när du var barn? Fika finns att köpa.

13.30–14.00 Balansträning i dagcentralen. OBS! Fullbokat.

Onsdag 10 april

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Bollsporter i aulan (ta med vattenflaska).

12.30–15.00 **Filmvisning i aulan** (med kort paus): **Tisdagsklubben**

Karins tillvaro vänds plötsligt upp och ner när hon får reda på att hennes make Sten varit otrogen. På en matlagningskurs träffar hon kocken Henrik. Bland kryddor, fräsande stekpannor och ångande dofter upptäcker hon snart att det aldrig är för sent att våga följa sina drömmar.

Drama, romantik, komedi. Filmen är 1t 42min, har svenskt tal och svensk undertext.

13.30–14.45 Bordtennis & Biljard i dagcentralen

Torsdag 11 april

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 12 april

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården

13.30–14.30 Biljard i dagcentralen

13.30–15.00 Svenska Rocklegender! Stefan Persson, musik från svenska rocklegender och energi, glädje och lite allsång! Servering. Kontant betalning, 50 kronor. (Arr. Vänsam)

14.00–15.00 Linedance för nybörjare

Måndag 15 april

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

13.00–16.00 Gym drop-in.

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården

12.30–15.00 Biblioteket öppet

13.00–16.00 Måleri/teckning i dagcentralen

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

13.45–15.00 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 16 april

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.

13.00–14.30 **Föreläsning: Taktik i Butik – En inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor) med hälsopedagogerna Louvisa Åhag och Karin Wall.** Vi bjuder på frukt, kaffe finns att köpa 15 kr. Anmälan till Träffpunkten senast 9/4.

Plats: Träffpunkt Årsta, fyrislundsgatan 66. Vi möts där, vill du hellre ta sällskap tar vi buss 2 från Topeliusgatan läge A kl 12.15 för att sedan byta på till buss 7 mot Årsta på Vaksala torg.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.00 Balansträning i dagcentralen. OBS! Fullbokat.

Onsdag 17 april

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Innebandy i aulan (ta med vattenflaska).

13.30–14.45 Bordtennis & Biljard i dagcentralen

Torsdag 18 april

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 19 april

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården

13.30–14.30 Biljard i dagcentralen

14.00–15.00 Linedance för nybörjare

Måndag 22 april

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.

13.00–16.00 Gym drop-in.

Måndag 22 april (forts.)

10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården
12.30–15.00 Biblioteket öppet.
12.00–13.00 **Gemensam lunch** Vi äter tillsammans på Nybys seniorrestaurang, 70kr. Anmälan till träffpunkten senast 17/4.
13.00–16.00 Måleri/teckning i dagcentralen
13.15–15.30 Bingo i aulan (Arr. Klubb Nyby)
13.30–14.30 Biljard i dagcentralen

Tisdag 23 april

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.
13.00–15.00 Snickeri
13.30–14.00 Balansträning i dagcentralen. OBS! Fullbokat.

Onsdag 24 april

09.00–16.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
10.00–11.15 Bollsporter i aulan (ta med vattenflaska).
12.45–13.45 **Vi visar två inspelade föreläsningar i aulan:**
Kroppens funktioner när du blir äldre Vad skall man tänka på när det gäller mat och motion när man blir äldre? Föreläsning 22 min.
Mat och ett hälsosamt åldrande Vad behöver man äta för att främja ett hälsosamt åldrande? Föreläsning 17 min.

Torsdag 25 april

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 26 april

09.00–15.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
09.00–11.00 Stickcafé
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården
13.30–14.30 Biljard i dagcentralen
13.30–15.00 Musikafé Jouni Sinsialo (Arr. Klubb Nyby)
14.00–15.00 Linedance för nybörjare

Måndag 29 april

09.00–12.00 Gym*. OBS! Bokade tider.
13.00–16.00 Gym drop-in.
10.00–11.15 Stationsträning i Aulan/Innergården
12.30–15.00 Biblioteket öppet
13.00–16.00 Måleri/teckning i dagcentralen

Måndag 29 april (forts.)

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

13.30–14.30 Biljard i dagcentralen

Tisdag 30 april

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.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.00 Balansträning i dagcentralen. OBS! Fullbokat.

Kommande aktiviteter

29 maj kl. 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 kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.

Hoppas vi ses där!

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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

E-post: traffpunktnyby@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se