



Träffpunkt Nyby månadsblad

April 2026

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe eller delta i de aktiviteter som erbjuds. 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.

Öppettider i Träffpunktslokalen

Måndag: 9.00–11.45, Bibliotek 12.30–15.00

Tisdag: 9.00–15.00

Onsdag: 9.00–15.00

Torsdag: 13.00–15.00

Fredag: 9.00–15.00

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig eget kaffe/te eller betala med kort/swish på träffpunkten.

13.00–15.00 Biljard i entrén (David utmanar den som är sugen)

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

13.30 Musikalisk pompa och ståt! Brunnskapellet från Hedesunda bjuder på härliga toner i mötet med våren. Servering. Inträde. Arrangör: RPG.

Torsdag 2 april – Skärtorsdag

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 3 april – Långfredag

Träffpunkten är stängd.

Måndag 6 april – Annandag påsk

Träffpunkten är stängd.

Tisdag 7 april

09.00–12.00 Träffpunkten håller stängt på grund av personalutbildning.

13.00–14.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

14.00–15.00 Nyhetsquiz. Tillsammans löser vi frågor om dagsaktuella nyheter. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 8 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Personal finns till hands för att svara på frågor samt erbjuda tips och inspiration till din träning.

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig eget kaffe/te eller betala med kort/swish på träffpunkten.

13.00–15.00 Biljard i entrén (David utmanar den som är sugen)

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

Torsdag 9 april

13.00–13.30 Promenad i närområdet. Tempo och sträcka anpassas efter önskemål.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 10 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Vi dansar nybörjardanser, alla är välkomna!

10.00–11.00 Stationsträning

13.00–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.30 Daylight med ako som bjuder på sång och musik från bl.a. Monica Zetterlund, Siw Malmqvist, Povel Ramel, Owe Törnqvist och Hasseåtage under ledning av Erik Lundberg. Inträde kontant 50 kronor inklusive servering. Arrangör: Vänsam. Välkomna!

Måndag 13 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–11.00 Stationsträning

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 14 april

09.00–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.30 Stågympa – pulshöjande rörelser till musik

10.40–11.15 Sittyoga - mjuka rörelser utförs sittandes på stol med fokus på lugn och avslappning.

13.00–14.30 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

13.00–14.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

14.00–15.00 Sällskapsspel. Kom och spela brädspel. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 15 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Personal finns till hands för att svara på frågor samt erbjuda tips och inspiration till din träning.

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig eget kaffe/te eller betala med kort/swish på träffpunkten.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Onsdag 15 april (forts.)

13.00–13.45 **Ny på träffpunkten** – Är träffpunkten 65+ nytt för dig?

Välkommen att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder. Vi möts i vår träffpunktslokal.

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

Torsdag 16 april

13.00–14.00 Promenad i närområdet. Tempo och sträcka anpassas efter önskemål.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 17 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Vi dansar nybörjardanser, alla är välkomna!

10.00–11.00 Stationsträning

13.00–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 20 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–11.00 Stationsträning

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 21 april

09.00–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.30 Stågympa – pulshöjande rörelser till musik

10.40–11.15 Sittyoga - mjuka rörelser utförs sittandes på stol med fokus på lugn och avslappning.

13.00–14.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

13.00–14.30 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

14.00–15.00 Nyhetsquiz. Vi testar våra kunskaper om nutidsfrågor. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 22 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Personal finns till hands för att svara på frågor samt erbjuda tips och inspiration till din träning.

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket "Vi möts i Mallas sal"**: *Lena Kihlander, överläkare vid Uppsala Akademiska och senior professor i geriatrik, delar insikter om livet med Alzheimer, Lewy body-sjukdom och frontallobsdemens. Utifrån sin bok Hjältarna på Mistelön reflekterar hon över identitet, relationer och hur vi kan bevara värdighet när minnet sviker.* Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. **Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se**, i infodisken på biblioteket eller ring **[018-727 17 20](tel:018-7271720)**. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

Torsdag 23 april

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 24 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Vi dansar nybörjardanser, alla är välkomna!

10.00–11.00 Stationsträning

13.00–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.30 Musikcafé: Hemkärt underhåller. OBS! tillfälligt höjd entré100kr, medlem 70kr. Välkomna! Arr. Klubb Nyby

Måndag 27 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–11.00 Stationsträning

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 28 april

09.00–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.30 Stågympa – pulshöjande rörelser till musik

10.40–11.15 Sittyoga - mjuka rörelser utförs sittandes på stol med fokus på lugn och avslappning.

13.00–14.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

13.00–14.40 Filmvisning: **Släpp fångarna loss – det är vår!** Svensk långfilm från 1975. En fängelsefars om Frida och hennes långa vän som vill ha en mänskligare fångvård i en vänligare värld. Men när fången Harald Hansson rymmer, tar sig in i Fridas lilla hus och slår sönder allt, då orkar hon och hennes vän inte vara snälla längre. Filmen är inspirerad av Birger Sjöbergs diktning. Regi: Tage Danielsson. I rollerna: Lena Nyman, Tage Danielsson, Gösta Ekman, Ernst-Hugo Järegård, Margaretha Krook, Hans Alfredson, Jan Malmsjö m.fl.

Onsdag 29 april

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Personal finns till hands för att svara på frågor samt erbjuda tips och inspiration till din träning.

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig eget kaffe/te eller betala med kort/swish på träffpunkten.

13.00–15.00 Biljard i entrén (David utmanar den som är sugen)

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

13.30 Vårfest – Till budom och glädje. Gunnel och Ingemar Hällqvist underhåller med sång och musik med temat "Vallmusik och livet på fäboden". Servering. Inträde. Arrangör: RPG.

Torsdag 30 april

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

13.00–15.00 Grilla pinnbröd och marshmallows ut på gården. Kom och fira valborg med oss träffpunkten bjuder på pinnbröd och marshmallows. (föranmälan krävs, maila TraffpunktNyby@uppsala.se så vi vet hur mycket som behövs)

***Gym**

För att träna på gymmet ska du ha fått introduktion av sjukgymnast/fysioterapeut på träffpunkten. För bokning av introduktion, skicka e-post till: traffpunktnyby@uppsala.se eller ring **018-727 21 65**. Du tränar under eget ansvar i gymmet men personal finns tillgänglig under våra öppettider.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Nybys startsida](#) under ”**Aktuellt**”.
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-nyby/>

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

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

Telefon: [018-727 76 68](tel:018-7277668)

E-post: traffpunktnyby@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se