



Träffpunkt Nyby månadsblad

Maj 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.

Måndag 4 maj

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 5 maj

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.

10.00–10.45 Sittgympa

11.00–12.00 Boule – Vi möts vid bouleplan i kastellparken.

13.00–15.00 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 Nyhetsquiz. Kom och testa dina nutids och kändiskunskaper. Kaffe, te och kaka finns att köpa (swish/kort).

Onsdag 6 maj

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 ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–12.00 Bemanning i gymmet – Kom med dina träningsfrågor och få hjälp och tips på din träning.

13.00–15.00 Papier-maché i dagcentralen – Ingen anmälan krävs, kostnadsfritt.

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 7 maj

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

13.00–14.00 Ny på träffpunkten – Välkommen som ny till oss på Träffpunkt Nyby.

Fredag 8 maj

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.

Fredag 8 maj (forts.)

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

10.00–11.00 Stationsträning

11.00–12.00 Lekfull balansträning som går att anpassa till olika nivåer. Begränsat antal platser (max 15 deltagare).

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

13.00–15.30 Snickeri för damer.

Måndag 11 maj

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

11.00–11.45 Sittgympa

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 12 maj

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

10.40–11.20 Sittyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Utförs sittande på stol.

11.00–12.00 Boule – Vi möts vid bouleplan i kastellparken.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

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

13.00–15.00 Ukulenterna – Ingela, Kerstin, Martin, Monica, Anna och Christina kommer och spelar ukulele för oss i aulan arr. Träffpunkt Nyby. Kaffe/te och kaka finns att köpa (swish eller kort).

Onsdag 13 maj

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 ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–12.00 Bemanning i gymmet – Kom med dina träningsfrågor och få hjälp och tips på din träning.

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 14 maj

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen.

Fredag 15 maj

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

11.00–12.00 Lekfull balansträning som går att anpassa till olika nivåer.

Begränsat antal platser (max 15 deltagare).

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

13.00–15.30 Snickeri för damer.

Måndag 18 maj

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

11.00–11.45 Sittgympa

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 19 maj

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

10.40–11.20 Sittyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Utförs sittande på stol.

11.00–12.00 Boule – Vi möts vid bouleplan i kastellparken.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

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

13.00–15.00 Utflykt till Gamla Uppsala – Vi promenerar i önskat tempo tillsammans till gamlis där vi bjuder på kaffe innan promenad tillbaka.

Onsdag 20 maj

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 ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

Onsdag 20 maj (forts.)

11.00–12.00 Bemanning i gymmet – Kom med dina träningsfrågor och få hjälp och tips på din träning.

13.00–15.00 Papier-maché i dagcentralen – Ingen anmälan krävs, kostnadsfritt.

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 21 maj

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 22 maj

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

11.00–12.00 Lekfull balansträning som går att anpassa till olika nivåer. Begränsat antal platser (max 15 deltagare).

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

13.30–15.00 Elvis in the Beginning – De första åren!

Följ med Kent Wennman på en resa genom Elvis tidiga karriär. Kent kompas av de trogna vapendragarna Stefan Persson och Ulf Holmberg. Det blir svängigt och lärorikt där de blandar gospel, blues och country på ett sätt som ingen annan gjort tidigare.

Kontant betalning 50 kr. inkl. servering. Arrangör: Vänsam.

13.00–15.30 Snickeri för damer.

Måndag 25 maj

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

11.00–11.45 Sittgympa

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 26 maj

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

Tisdag 26 maj (forts.)

10.40–11.20 Sittyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Utförs sittande på stol.

11.00–12.00 Boule – Vi möts vid bouleplan i kastellparken.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

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

13.00–14.00 Nyhetsquiz. Kom och testa dina nutids och kändiskunskaper. Kaffe, te och kaka finns att köpa (swish/kort).

Onsdag 27 maj

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 ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–12.00 Bemanning i gymmet – Kom med dina träningsfrågor och få hjälp och tips på din träning

13.00–15.00 Filmvisning. Omröstning sker på träffpunktens dörr om vilken film vi ska se.

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

Torsdag 28 maj

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 29 maj

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

11.00–12.00 Lekfull balansträning som går att anpassa till olika nivåer. Begränsat antal platser (max 15 deltagare).

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

13.00–15.30 Snickeri för damer.

***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@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se