



Träffpunkt Nyby månadsblad

Augusti 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

Träffpunkt Nyby

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkten är stängd v.31–32.

Måndag 10 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

12.30–15.00 Biblioteket öppnar och har sedan öppet varje måndag.

Välkomna! Arrangör: Vänsam.

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 11 augusti

08.30–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

11.00–12.00 **Boule** – vi möts vid bouleplan i kastellparken

13.15–14.15 Målningsgrupp i Träffpunktslokalen "Låt kreativiteten vakna till liv – helt utan krav"

Onsdag 12 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.15–14.00 Musikcafé i Träffpunktslokalen! Vi visar utvalda videor på skärmen.

Torsdag 13 augusti

09.00–11.30 Valinformation från Uppsala kommunfullmäktiges samtliga partier. Efter politikernas korta inledning finns möjlighet att ställa frågor till politikerna. Plats: Aulan. Arrangör: Vänsam.

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 14 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.00–11.00 **Träffpunkter 65+ är på Summer Zone.** Vi har personal på plats hela sommaren. På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickleball eller kom för en pratstund med oss (se hela programmet i Träffpunktslokalen). Idag **14/8** blir det **sittyoga** med Linnea Burman. Vi fokuserar på vår andning och på att "hitta rummet" med sköna yogarörelser. Inga förkunskaper krävs.

Fredag 14 augusti (forts.)

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

Måndag 17 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

12.30–15.00 Biblioteket öppet. Välkomna! Arrangör: Vänsam.

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 18 augusti

08.30–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 **Tabata** – konditions- och styrketräning i intervaller, endast stående övningar.

10.50–11.30 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 Filmvisning. Omröstning sker på träffpunktens dörr om vilken film vi ska se.

Onsdag 19 augusti

9.00–15.00 Gym* drop-in

9.00–15.30 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.

13.15–14.15 Målningsgrupp i Träffpunktslokalen "Låt kreativiteten vakna till liv – helt utan krav"

Torsdag 20 augusti

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 21 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.00–11.00 **Träffpunkter65+ är på Summer Zone.** Vi har personal på plats hela sommaren. På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickleball eller kom för en pratstund med oss (se hela programmet i Träffpunktslokalen). Idag **21/8** kommer **Korpen** på besök. Vi välkomnar korpen och deras svettiga utmaning.

10.00–10.40 Utegympa vid kastellparken. Vi möts vid träffpunkten och går tillsammans till parken. Vid regn hålls passet i aulan.

Fredag 21 augusti (forts.)

13.30–14.30 **Senior i Uppsala.** Äldreombudsmannen berättar vad seniorer hör av sig om och om sin årsrapport. Välkommen att dela dina erfarenheter, frågor och förslag för att göra Uppsala till en bra kommun att leva och bo i som senior.

Måndag 24 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

12.30–15.00 Biblioteket öppet. Välkomna! Arrangör: Vänsam.

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 25 augusti

08.30–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.40 Sittyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Utförs sittande på stol.

11.00–12.00 **Boule** – (utan ledare) möts vid bouleplan i kastellparken

13.15–14.00 **Kom och quizza tillsammans med oss!** Längtar du efter lite skön samvaro, glada skratt och rolig hjärngympa? Vi bjuder in till en lättsam frågesport med blandade frågor om allt från förr och nu – musik, historia, natur och mycket mer.

Onsdag 26 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

12.00–16.00 **Träffpunkten flyttar ut till Seniorfestivalen på UKK.**

Välkommen att besöka oss där!

10.00–16.00 **Seniorfestival på Uppsala Konsert och Kongress**

Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan:

www.uppsala.se/seniorfestival. Hoppas vi ses där!

Torsdag 27 augusti

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 28 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

Fredag 28 augusti (forts.)

09.00–15.30 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.00–11.00 **Träffpunkter 65+ är på Summer Zone.** Vi har personal på plats hela sommaren. På Summer Zone kan du göra en mängd aktiviteter som tex badminton, schack, pickleball eller kom för en pratstund med oss (se hela programmet i Träffpunktslokalen).

10.00–10.40 Utegympa vid kastellparken. Vi möts vid träffpunkten och går tillsammans till parken. Vid regn hålls passet i aulan.

Måndag 31 augusti

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–15.30 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

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

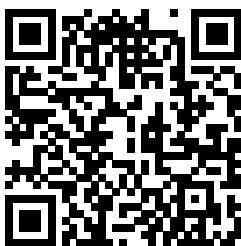
***Gym**

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**

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se