



Träffpunkt Nyby månadsblad

Juli 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: 9.00–15.30

Tisdag: 9.00–15.30

Onsdag: 9.00–15.30

Torsdag: 9.00–15.30

Fredag: 9.00–15.30

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 1 juli

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.

11.00–12.00 **Kubb** – I kastellparken. Vi möts där.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Torsdag 2 juli

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

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

13.00–14.00 Ny på träffpunkten – Välkommen som ny till oss på

Träffpunkt Nyby.

Fredag 3 juli

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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 **3 juli** blir det **Stationsträning**. Vi kommer utmana oss själva i 10 träningsstationer som vi gör 3 varv utav. Man bestämmer själv hur snabbt, långsamt, tungt eller lätt man vill träna. David är på plats och hjälper er med tekniken. Inga förkunskaper krävs.

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

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

Måndag 6 juli

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

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 7 juli

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.

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

Onsdag 8 juli

09.00–15.00 Gym* drop-in

11.00–12.00 **Kubb** – I kastellparken. Vi möts där.

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

13.00–15.00 Biljard i entrén

Torsdag 9 juli

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

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 10 juli

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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 **10 juli** blir det **sittyoga** med Linnea Burman. Vi fokuserar på vår andning och att ”hitta rummet” med sköna yogarörelser. Inga förkunskaper krävs.

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

Måndag 13 juli

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

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 14 juli

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.

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

Onsdag 15 juli

09.00–15.00 Gym* drop-in

11.00–12.00 **Kubb** – I kastellparken. Vi möts där.

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

13.00–15.00 Biljard i entrén

Torsdag 16 juli

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

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 17 juli

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 **17/7: Synlig, delaktig och respekterad – äldreombudsmannen om rättigheter, digitalt liv och ålderism.** Äldreombudsmannen Heléne Stenlund inleder med att berätta. Sedan delar vi erfarenheter och ställer frågor tillsammans.

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

Måndag 20 juli

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

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 21 juli

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** – vi möts vid bouleplan i kastellparken.

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

Onsdag 22 juli

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

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

11.00–12.00 **Kubb** – I kastellparken. Vi möts där.

Torsdag 23 juli

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

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Fredag 24 juli

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–15.00 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 **24 juli** Så spelar vi **Gå-basket** tillsammans med David. Gå-basket är en kontaktfri sport och precis som namnet avslöjar så spelas det i gående fart. David visar enklare skotteknik och förklarar reglerna, inga förkunskaper krävs.

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

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

Träffpunkten är stängd v.31–32.

Kommande aktivitet

Onsdag 26 Augusti

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!

För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival. Hoppas vi ses där!

***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@upsala.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 **facebooksida**:
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

traffpunktseior.upsala.se