



Träffpunkt Nyby månadsblad

## Juni 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.

### Måndag 1 juni

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

13.30 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

### Tisdag 2 juni

08.30–12.00 Snickeri öppet hus (ej maskinhall)

09.00–15.00 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.

13.15–14.00 Musikcafé i **Träffpunktslokalen!** Vi visar utvalda videor på skärmen. Tema: Andrea Bocelli. Kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

### Onsdag 3 juni

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

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

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

13.00–15.00 **Eftermiddag i Stadsträdgården med Qigong och fika.** Delta eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas.

Vi startar med **Qigong** under vackra träd och därefter fikar vi. Ta med egen fika eller köp i närheten.

### Torsdag 4 juni

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

### Fredag 5 juni

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 5 juni (forts.)**

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).

10.00–10.45 Utegympa i Kastellparken. Vid dåligt väder håller vi till i Aulan på Nyby Servicehus.

#### **13.30–15.00 Välkommen på sommarfest!**

**Vi firar sommaren med sång, fika och gemenskap.** Vi startar i solskenet med en härlig **allsång** där vi sjunger kända och kära sommarklassiker tillsammans. Ingen sångröst krävs – bara glatt humör! Vi bjuder på nybryggt kaffe, te och goda bullar och kakor. Kom och njut av den varma stämningen och umgås i lugn och ro.

### **Måndag 8 juni**

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

13.30 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

### **Tisdag 9 juni**

08.30–12.00 Snickeri öppet hus (ej maskinhall)

09.00–15.00 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.

12.30–16.00 **SKAPA i Stadsträdgården! Känner du för en stunds skapande i gott sällskap** – då är du hjärtligt välkommen till denna sommarträff i Stadsträdgården. **Kom och sticka, tälj, virka eller brodera.** Vi sitter utomhus nära Parksnäckans entré där det finns plats för alla. Ta med ditt projekt, dryck och solskydd, samt kanske egen fika. Lunch eller fika finns även att köpa i närheten. Mer info: **018-727 48 80.**

### **Onsdag 10 juni**

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

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i 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 11 juni**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen.

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

### **Fredag 12 juni**

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.

09.00–11.00 **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)

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

### **Måndag 15 juni**

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

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

### **Tisdag 16 juni**

08.30–12.00 Snickeri öppet hus (ej maskinhall)

09.00–15.00 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.

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

### **Onsdag 17 juni**

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

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

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)

### **Torsdag 18 juni**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

### **Fredag 19 juni**

Träffpunkten är stängd på grund av midsommar.

### **Måndag 22 juni**

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

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

### **Tisdag 23 juni**

08.30–12.00 Snickeri öppet hus (ej maskinhall)

09.00–15.00 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 24 juni**

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

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

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

### **Torsdag 25 juni**

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

### **Fredag 26 juni**

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.

09.00–11.00 **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).

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

### **Måndag 29 juni**

09.00–15.00 Gym\* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten.

### **Måndag 29 juni (forts.)**

10.00–11.00 Stationsträning

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

### **Tisdag 30 juni**

08.30–12.00 Snickeri öppet hus (ej maskinhall)

09.00–15.00 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).

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.

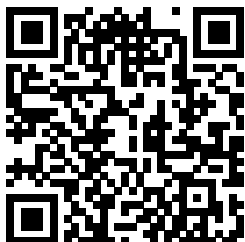
För mer information och aktiviteter, se hemsidan: [www.uppsala.se/seniorfestival](http://www.uppsala.se/seniorfestival). Hoppas vi ses där!

### **\*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](mailto: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 **facebookside**:  
[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Nyby för dig som är 65+**

Leopoldsgatan 5

Telefon: **018-727 76 68**

E-post: [traffpunktnyby@upsala.se](mailto:traffpunktnyby@upsala.se)

[traffpunktsejor.uppsala.se](http://traffpunktsejor.uppsala.se)



Välkommen!

# Träffpunkter65+ & Summer Zone!

På **fredagar** under sommaren kommer personal från Träffpunkter65+ finnas på plats på Summer Zone för samtal, samvaro och aktiviteter mellan klockan 9 och 11. **Vid varje tillfälle erbjuds en prova-på aktivitet klockan 10.00.** Passa även på att nyttja Summer Zones ytor och aktiviteter efter eget intresse.

Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas.

Läs mer på:



## Träffpunkter65+