



Träffpunkt Nyby månadsblad

September 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.

Tisdag 1 september

08.30–12.00 Snickeriet öppet

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

10.00–10.30 Stågympa – gympa som utförs utan redskap till glad musik

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

11.00–12.00 Boule – Ni möts vid bouleplan i Kastellparken.

13.15–14.15 **Målargrupp i Träffpunktslokalen** - låt kreativiteten vakna till liv – helt utan krav! Träffpunkten tillhandahåller material.

Onsdag 2 september

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.

09.30–10.15 **Core och styrka** – övningar för ökad bålstabilitet och styrka. Utförs på matta.

10.30–11.15 Sittgympa

13.00–15.00 Biljard i entrén

14.00 **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.

Torsdag 3 september

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 4 september

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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

10.00–11.00 Stationsträning – träna din kondition, styrka och balans i olika stationer.

13.15–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 7 september

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.

09.30–10.15 **Tabata** – träna kondition och styrka i intervaller. I detta pass endast stående övningar, vissa med gummiband.

10.30–11.15 Sittgympa

Måndag 7 september (forts.)

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.
12.30–15.00 Biblioteket öppet i träffpunktslokalen, Arr. Vänsam.
13.00–15.00 Biljard i entrén
13.00–15.00 Akvarellgrupp i dagcentralen
13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 8 september

08.30–12.00 Snickeriet öppet
09.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.
10.00–10.30 Stågympa – gympa som utförs utan redskap till glad musik
10.40–11.20 Sittyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Utförs sittande på stol.
11.00–12.00 Boule – Ni möts vid bouleplan i Kastellparken.
13.15– 14.00 **Musikcafé i Träffpunktslokalen!** Vi visar utvalda videor på skärmen. Kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Onsdag 9 september

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.
09.30–10.15 **Core och styrka** – övningar för ökad bålstabilitet och styrka. Utförs på matta.
10.30–11.15 Sittgympa
13.00–15.00 Biljard i entrén
13.00–15.00 **Papier-maché workshop** i dagcentralen med handledning av Margareta Engström. Kom och prova på och lär dig skapa papier-maché figurer. Träffpunkten tillhandahåller material. Ingen anmälan krävs, kostnadsfritt.

Torsdag 10 september

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

Fredag 11 september

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.
09.00–11.00 Stickcafé
09.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Vi dansar nybörjardanser, alla är välkomna!
10.00–11.00 Stationsträning – träna din kondition, styrka och balans i olika stationer.
13.15–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 14 september

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.

09.30–10.15 **Tabata** – träna kondition och styrka i intervaller. I detta pass endast stående övningar, vissa med gummiband.

10.30–11.15 Sittgympa

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet i träffpunktslokalen, Arr. Vänsam.

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp i dagcentralen

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 15 september

08.30–12.00 Snickeriet öppet

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

10.00–10.30 Stågympa – gympa som utförs utan redskap till glad musik

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

11.00–12.00 Boule – Ni möts vid bouleplan i Kastellparken.

13.15–14.15 **Målargrupp i Träffpunktslokalen** - låt kreativiteten vakna till liv – helt utan krav! Träffpunkten tillhandahåller material.

Onsdag 16 september

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.

09.30–10.15 **Core och styrka** – övningar för ökad bålstabilitet och styrka. Utförs mestadels på matta.

10.30–11.15 Sittgympa

13.00–15.30 **Träffpunkten flyttar ut och firar Vandringsdag med Upplandsstiftelsen och föreningen Willut.** Tillsammans går vi cirka 3 km längs Gula stigen. En inspirerande och lättillgänglig vandring genom Stadsträdgården, vidare genom Kronparken naturreservat. Sträckan tar oss genom lummiga skogar och ger en naturnära upplevelse. Längs stigen finns tillgängliga fikabord och vi tar en gemensam fikapaus.

Upplandsstiftelsen bjuder på kaffe, te och liten kaka. Vi avslutar vid Hammarby kyrkogård, där det finns möjlighet att ta stadsbuss tillbaka.

Tillgänglighet: Den breda och tillgänglighetsanpassade stigen gör vandringen extra lämplig för många. **Samling:** Restaurang Brasserie21, bredvid Studenternas idrottsplats. **Busshållplats:** Trädgårdsgatan med buss 2 eller Akademiska sjukhuset med buss 4. **Anmälan:** till Träffpunkten senast 11/9.

Torsdag 17 september

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 18 september

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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

10.00–11.00 Stationsträning – träna din kondition, styrka och balans i olika stationer.

13.15–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa.

13.30–15.00 GLAPP Brass och Piano med Mikael Jansson på sång.

"Schlaggers, visor och jazz i lättsam blandning". Inträde: Kontant 50 kronor inkl. servering. Plats: Aulan. Arrangör: Vänsam.

Måndag 21 september

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.

09.30–10.15 **Tabata** – träna kondition och styrka i intervaller. I detta pass endast stående övningar, vissa med gummiband.

10.30–11.15 Sittgympa

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet i träffpunktslokalen, Arr. Vänsam.

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp i dagcentralen

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 22 september

08.30–12.00 Snickeriet öppet

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

10.00–10.30 Stågympa – gympa som utförs utan redskap till glad musik

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

11.00–12.00 Boule – Ni möts vid bouleplan i Kastellparken.

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

Onsdag 23 september

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.

09.30–10.15 **Core och styrka** – övningar för ökad bålstabilitet och styrka. Utförs på matta.

10.30–11.15 Sittgympa

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 **Papier-maché workshop** i dagcentralen med handledning av Margareta Engström. Kom och prova på och lär dig skapa papier-maché figurer. Ingen anmälan krävs, kostnadsfritt.

Torsdag 24 september

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 25 september

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.

09.00–11.00 Stickcafé

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

10.00–11.00 Stationsträning – träna din kondition, styrka och balans i olika stationer.

13.15–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa.

Måndag 28 september

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.

09.30–10.15 **Tabata** – träna kondition och styrka i intervaller. I detta pass endast stående övningar, vissa med gummiband.

10.30–11.15 Sittgympa

13.30 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet i träffpunktslokalen, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp i dagcentralen

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 29 september

08.30–12.00 Snickeriet öppet

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

10.00–10.30 Stågympa – gympa som utförs utan redskap till glad musik

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

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

13.15–15.00 **Filmvisning!** Se omröstning på träffpunktens dörr om vilken film vi ska se.

Onsdag 30 september

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.

09.30–10.15 **Core och styrka** – övningar för ökad bålstabilitet och styrka. Utförs på matta.

10.30–11.15 Sittgympa

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.15–14.00 Frågesport inne i Träffpunktslokalen

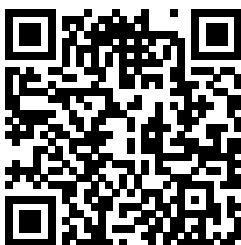
***Gym**

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

traffpunktsenior.uppsala.se