



Träffpunkt Nyby månadsblad

Juli 2025

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: **Träffpunkt Nyby** på tel. [018-727 69 43](tel:018-7276943) Leopoldsgatan 5

Måndag: 10.00–11.45, Bibliotek 12.30–15.00

Tisdag: 10.00–12.00, 13.30–15.00

Onsdag: Öppet vid aktivitet.

Torsdag: 13.30–15.45

Fredag: 11.00–11.45, 13.30–15.00

Träffpunkt Nyby

Med reservation för ändringar under sommarmånaderna då byggnation kan komma att påverka lokalerna samt tider.

Tisdag 1 juli

10.20–11.00 **Kaffestund**. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

13.30 – 15.00 **MusikQuiz** inne i träffpunkten.

Onsdag 2 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

10.00–11.00 **Boule** i Kastellparken. Medtag bouleklott & vattenflaska.

13.00–16.00 **Gym*** drop-in

13.30–14.30 **Prova på pingis** i dagcentralen

Torsdag 3 juli

13.30–15.00 **Kortspel**

14.00–15.00 **Promenad** i närområdet

Fredag 4 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

09.00–11.00 **Stickcafé**

13.00–15.00 **Gym*** drop in

13.30–14.30 **Vi spelar kubb** i Kastellparken. Medtag vattenflaska.

Måndag 7 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

10.30–11.30 **Lekfull balansträning**, stationsvis med övningar som går att anpassa till olika nivåer.

9.30–10.30 Välkommen in på en **kopp kaffe & läsa tidningen** i

Träffpunktens lokal.

13.00–16.00 **Gym*** drop-in

13.30–14.30 **Biljard** i entrén

Tisdag 8 juli

9.30–10.15 **Sittgympa**

10.20–11.00 **Kaffestund**. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

13.30 – 15.00 **MusikQuiz**

Onsdag 9 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

10.00–11.00 **Boule** i Kastellparken. Medtag bouleklott & vattenflaska .

13.00–16.00 **Gym*** drop-in

13.30–14.30 **Prova på pingis**

Torsdag 10 juli

13.30–15.00 **Kortspel**

14.00–15.00 **Promenad** i närområdet

Fredag 11 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

09.00–11.00 **Stickcafé**

13.00–15.00 **Gym*** drop in

13.30–14.30 **Vi spelar kubb** i Kastellparken. Medtag vattenflaska.

Måndag 14 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

10.30–11.30 **Tabata** intervallträning där du får träna kondition och styrka.

9.30–10.30 Välkommen in på en **kopp kaffe & läsa tidningen** i

Träffpunktens lokal.

13.00–16.00 **Gym*** drop-in

13.30–14.30 **Biljard** i entrén

Tisdag 15 juli

9.30–10.15 **Sittgympa**

10.20–11.00 **Kaffestund**. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

13.30 – 15.00 **MusikQuiz** inne i träffpunkten

Onsdag 16 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

10.00–11.00 **Boule** i Kastellparken. Medtag bouleklott & vattenflaska .

13.00–16.00 **Gym*** drop-in

13.30–14.30 **Prova på pingis** i dagcentralen

Torsdag 17 juli

13.30–15.00 **Kortspel** i träffpunkten

14.00–15.00 **Promenad** i närområdet

Fredag 18 juli

09.00–12.00 **Gym*** drop-in

09.00–11.00 **Stickcafé**

13.00–15.00 **Gym*** drop in

13.30–14.30 **Vi spelar kubb** i Kastellparken. Medtag vattenflaska.

v. 30–31 är träffpunkten sommarstängd.

Kommande aktivitet:

Måndag 25 augusti

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone**. Vi dansar

Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton**

klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Välkommen!

***Gym**

Gymmet är öppet för dig som redan gått introduktion på träffpunktens gym och här fått ett individuellt anpassat träningsprogram av sjukgymnast. För bokning av introduktion, ring **018-727 21 65**. Telefondagar måndagar och tisdagar. För närvarande är det kö för introduktion till gymmet. Du tränar under eget ansvar men personal finns på plats.

Öppettider:

Måndagar kl 9.00–12.00 samt 13.00–16.00. Drop-in samtliga tider.

Onsdagar kl 9.00–12.00 samt 13.00–16.00. Drop-in samtliga tider.

Fredagar kl 9.00–12.00 samt 13.00–15.00. Drop-in samtliga tider.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Nybys startsida](#) under ”Aktuellt”.

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