



Träffpunkt Nyby månadsblad

September 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 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.

v.36

Måndag 1 september

09.00–15.00 Gym

10.30–11.30 Stationsträning i aulan. **OBS. ny tid!**

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.30–14.30 Promenad i närområdet

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 2 september

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

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

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

Onsdag 3 september

09.00–15.00 Gym – Drop in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

13.30–15.00 **Vi pratar bilar och mc:** Gillar Du bilar, motorcyklar alltifrån gamla klassiker till moderna så är detta något för Dig. Vi samlas i Träffpunkt Nyby och pratar om och delar med oss om allt möjligt som har med ämnet att göra, tex roliga händelser, intressanta fakta med mera. Vi tar en fika ihop med likasinnade och har en trevlig stund.

Torsdag 4 september

13.15–13.45 **Välkomstträff** – 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.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 5 september

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser

Fredag 5 september (forts.)

10.00–10.45 **Tabata**, intervallträning som ökar din styrka och kondition. I Tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila.

Passet kan innehålla såväl stående som liggande övningar.

10.15–11.00 Musikquiz i träffpunkten – kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

v.37

Måndag 8 september

09.00–15.00 Gym

10.30–11.30 Stationsträning i aulan. **OBS. ny tid!**

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.30–14.30 Promenad i närområdet

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 9 september

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

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

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

Onsdag 10 september

09.00–15.00 Gym – Drop in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

13.00–14.30 **Föreläsning: ”Hur ska vi träna när vi blir äldre för att stärka kropp och hjärna?”**. Carolin Holmberg, Leg. Sjukgymnast
Träffpunkter 65+.

Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till ett hälsosamt åldrande och är även relaterad till minskad risk för att utveckla kognitiv svikt och demens. Hur ska vi träna för att hjärnan ska må bra och för att kunna fortsätta göra de aktiviteter vi önskar? Lokal: Aulan, Nyby servicehus, Leopoldsgatan 5.

Torsdag 11 september

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 12 september

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser

10.00–10.45 **Tabata**, intervallträning som ökar din styrka och kondition. I

Tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila.

Passet kan innehålla såväl stående som liggande övningar.

10.15–11.00 Musikquiz i träffpunkten – kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

13.30 Trio Fobi. En grupp från Dalarna som underhåller oss med härlig sång och musik i olika musikstilar. **Arr. Vänsam**

v.38

Måndag 15 september

09.00–15.00 Gym

10.30–11.30 Stationsträning i aulan. **OBS. ny tid!**

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.30–14.30 Promenad i närområdet

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 16 september

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

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

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

Onsdag 17 september

09.00–15.00 Gym – Drop in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

13.30–15.00 **Vi pratar båtar:** Gillar Du båtar motor, segel eller paddeldrivna alltifrån gamla klassiker till moderna så är detta något för Dig. Vi samlas i Träffpunkt Nyby och pratar om och delar med oss om allt möjligt som har med detta att göra, tex roliga händelser, intressanta fakta med mera. Vi tar en fika ihop med likasinnade och har en trevlig stund.

Torsdag 18 september

13.15–13.45 **Välkomstträff** – 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.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 19 september

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser

10.00–10.45 **Tabata**, intervallträning som ökar din styrka och kondition. I Tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Passet kan innehålla såväl stående som liggande övningar.

10.15–11.00 Musikquiz i träffpunkten – kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

v.39

Måndag 22 september

09.00–15.00 Gym

10.30–11.30 Stationsträning i aulan. **OBS. ny tid!**

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.30–14.30 Promenad i närområdet

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 23 september

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

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

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

Onsdag 24 september

09.00–15.00 Gym – Drop in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

Onsdag 24 september (forts.)

13.00–14.00 **Föreläsning: "Hjärngymnastik och kognitiv träning"**. Åke Pålshammar, Neuropsykolog och universitetslektor vid Uppsala Universitet. Hjärnan behöver både stimulans och träning. Föreläsningen ger grundkunskaper om hjärnan och hur den fungerar, framför allt kognitivt/ tankemässigt samt uppmärksamhet och koncentration. Även tips på hur man kan hålla igång olika minnessystem samt skador och hjärnans möjligheter till reparation. Lokal: Aulan, Nyby servicehus, Leopoldsgatan 5.

Torsdag 25 september

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 26 september

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser

10.00–10.45 **Tabata**, intervallträning som ökar din styrka och kondition. I Tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila.

Passet kan innehålla såväl stående som liggande övningar.

10.15–11.00 Musikquiz i träffpunkten – kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

Måndag 29 september

09.00–15.00 Gym

10.30–11.30 Stationsträning i aulan. **OBS. ny tid!**

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.30–14.30 Promenad i närområdet

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 30 september

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

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

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

***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.

Öppettider:

Måndagar kl 9.00–15.00

Onsdagar kl 9.00–15.00

Fredagar kl 9.00–15.00

Drop-in gäller under samtliga öppettider.

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, 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

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