



Träffpunkt Nyby månadsblad

Juni 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

Måndag 2 juni

09.00–11.00 Dansa Zenba och mingla på Summer Zone tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan.

09.00–12.00 Gym* drop-in, fysioterapeut tillgänglig mellan 9.00-10.00

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

11.15–12.00 Mjuk yoga - mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande. Egen matta medtages.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–16.00 Gym* drop-in, fysioterapeut tillgänglig mellan 13.00-14.00

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

Tisdag 3 juni

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. Välkommen att ta med dig ditt kaffe/te för en stunds gemenskap i träffpunktens lokal.

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

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Vi tittar live på sändning inne i aulan från Uppsala

Stadsbibliotek Uppsalas musikarkiv firar rockikonen Elvis 90 år. Nästa år är det 48 år sedan Elvis gick bort, och om han hade levt skulle han ha fyllt 90 år! För att fira detta jubileum presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor, med Kent Wennman och Albin Nerdal. I Mallas sal eller på innergården om vädret tillåter (stadsbiblioteket Uppsala). Om du vill se föreställningen på plats på Stadsbiblioteket i Uppsala: boka plats via bibliotekuppsala.se

Onsdag 4 juni

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott & vattenflaska

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

Torsdag 5 juni

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktens lokal

Fredag 6 juni

Träffpunkten är stängd pga. Sveriges nationaldag

Måndag 9 juni

09.00–11.00 Dansa Zenba och mingla på Summer Zone tillsammans med skolelever. Summer Zone är öppet och vi dansar Zenba klockan 9.30. Möjlighet till andra aktiviteter som tex Cornhole och basket på egen hand. Summer Zone ligger på Studenternas bandyplan. Ingång från Å-sidan.

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.00 Stationsträning i aulan

11.15–12.00 Gemensam promenad i närområdet. Vi samlas vid entrén.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp sista gången

Tisdag 10 juni

09.00–12.00 Snickeri. Sista tillfället för terminen.

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. Välkommen att ta med dig ditt kaffe/te för en stunds gemenskap i träffpunktens lokal.

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

13.00–15.00 Snickeri. Sista tillfället för terminen.

Onsdag 11 juni

Träffpunkten är stängd pga planeringsdag

Torsdag 12 juni

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

14.00–15.00 Linedance fortsättning i dagcentralen

Fredag 13 juni

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

9.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Dans med amerikanskt ursprung. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Vi dansar nybörjardanser.

10.00–11.00 Stationsträning i aulan (leds av volontärer). Sista tillfället för terminen.

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

12.45–13.45 Musikquiz i Träffpunktens lokal

13.00–15.00 Gym* drop in

13.45–14.40 Drop-in fika i Träffpunkten eller utomhus (Swish/kort).

Måndag 16 juni

09.00–12.00 Gym* drop-in

10.00–11.30 Stationsträning i aulan med föreläsning, Bo Jansson berättar om Almtunaträffen

11.30–12.00 Gemensam promenad i närområdet. Vi samlas vid entrén.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.30 Högläsning i Fururummet, Arr. Vänsam. Sista tillfället.

13.30–14.30 Biljard i entrén

Tisdag 17 juni

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. Välkommen att ta med dig ditt kaffe/te för en stunds gemenskap i träffpunktens lokal.

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

13.00–15.00 Promenad till Gamla Uppsala högar. Vi avslutar med kaffe och kaka. Vi möts vid Träffpunktens lokal.

Onsdag 18 juni

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

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.30 Vi spelar kubb i Kastellparken, vi samlas där.

Torsdag 19 juni

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

14.00–15.00 Linedance fortsättning i dagcentralen

Fredag 20 juni

Träffpunkten är stängd. pga Midsommarafton

Måndag 23 juni

09.00–12.00 Gym* drop-in, fysioterapeut tillgänglig mellan 9.00-10.00

10.00–11.00 Stationsträning i aulan. Sista tillfället.

11.15–12.00 Mjuk yoga - mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Övningar utförs stående och liggande. Egen matta medtages.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–13.30 Ny på träffpunkten? Kom och ta en fika och prata med oss så berättar vi mer!

13.30–14.30 Musikquiz på innergården vid Träffpunkten

13.00–16.00 Gym* drop-in, fysioterapeut tillgänglig mellan 13.00-14.00

13.30–14.30 Biljard i entrén

Tisdag 24 juni

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.**

13.30–14.30 Promenad i närområdet. Avslutar med kaffe och kaka utomhus. Vi samlas vid entrén

Onsdag 25 juni

10.00-11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott & vattenflaska

09.00–12.00 Gym* drop-in

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.00–15.15 Filmvisning: Hotell Marigold. Hotell Marigold följer en grupp brittiska pensionärer som beslutar sig för att "outsourca" tiden som pensionärer till det billigare och synbart mer exotiska Indien. Lockade av reklam för det nyrenoverade Hotell Marigold och upplyfta av visioner om ett lättjefullt liv, möts de av ett palats som är en skugga av sitt forna jag. Trots att omgivningarna inte är så lyxiga som de föreställt sig, förändras de för alltid av sina delade erfarenheter och upptäcker att livet och kärleken kan börja om, om man släpper det förflutna. Speltid: 2h 5 min

Torsdag 26 juni

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

Fredag 27 juni

09.00–12.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00 - 11.00 Stationsträning i aulan

13.00–15.00 Gym* drop in

13:30-14:30 Historieätarna 80-tal - Erik Haag och Lotta Lundgren lever en vecka i 1980-talet: Luftig smördeg, lätta mousser, fluffiga suffléer, pärlande viner och gula Blend.

Måndag 30 juni

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

Träffpunktens lokal.

09.00–12.00 Gym* drop-in

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–16.00 Gym* drop-in

13.30–14.30 Biljard i entrén

Var vänlig uppmärksamma förändringar eller inställda aktiviteter på www.traffpunktsenior.upsala.se