Uppsala kommun



Träffpunkt Nyby månadsblad

November 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 2 november
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.
09.30–10.30 Stationsträning – ett pass med redskap där du får träna kondition, styrka och balans i stationer.
10.45–11.30 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 3 november
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.
13.15–14.15 **Nyhetsquiz.** Kom och testa dina nutids- och kändiskunskaper. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 4 november
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 – David utmanar den som vill spela.
13.00–15.00 **IT-stöd med ULVIS** – Drop-in, kom och få hjälp med din mobil, platta eller dator. Det finns även utrymme för frågestund. De håller till i träffpunktens lokal.

Torsdag 5 november
13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

Fredag 6 november
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!

Fredag 6 november (forts.)
10.00–11.00 **Tabata** – träna din kondition, styrka och balans i olika övningar.
13.15–14.00 **Musikquiz** i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 9 november
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.
09.30–10.30 Stationsträning – ett pass med redskap där du får träna kondition, styrka och balans i stationer.
10.45–11.30 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 10 november
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.
13.15–14.15 **Nyhetsquiz.** Kom och testa dina nutids- och kändiskunskaper. Kaffe, te och kaka finns att köpa (swish/kort).
14.30–16.00 **Kliv in i Uppsala 2036 –** Följ med på en upplevelsebaserad utställning och ett interaktivt rollspel om en möjlig framtid arrangerat av Uppsala kommun. Invigningstal om bakgrunden till utställningen hålls kl.15.00. Lokal: Stadshusets entréplan (Stadshusgatan 2). Gemensam avfärd med buss 2 från Topeliusgatan. Anmälan till e-post: traffpunktnyby@uppsala.se eller träffpunktens personal senast 9/11.

Onsdag 11 november
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 – David utmanar den som vill spela.
13.15–14.15 Skivor till kaffet – du önskar och vi spelar din önskemusik. Kaffe/te och kaka finns att köpa.
13.30–15.00 "Dan Andersson – poet, författare och visdiktare". Bertil Theodorsson och Lennart Andersson sjunger Dan Anderssons visor. Inträde: 50 kronor inkl. servering. Plats: Aulan. Arrangör: RPG i Gamla Uppsala.

Torsdag 12 november
13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

Fredag 13 november
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 **Tabata** – träna din kondition, styrka och balans i olika övningar.
13.15–14.00 **Musikquiz** i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).
13.30–15.00.Trio Fobi. En grupp från Dalarna som underhåller oss med härlig sång och musik i olika musikstilar. Inträde: Kontant betalning, 50 kronor inkl. servering. Plats: Aulan. Arrangör: Vänsam.

Måndag 16 november
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.
09.30–10.30 Stationsträning – ett pass med redskap där du får träna kondition, styrka och balans i stationer.
10.45–11.30 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 17 november
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.
13.30–15.00 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”:** *Lena Sohl* berättar om sin Augustprisnominerade bok Tvätten, som skildrar kvinnorna på tvätteriet i Rimbo. Genom deras erfarenheter väver hon också in sin egen familjehistoria – om en mormor som fyllde lägenheten i Hagen med reakläder och vars kropp till slut bröts ned av det tunga arbetet.
Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. Fri entré. Boka plats i Mallas sal via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring **018-727 17 20**. Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

Onsdag 18 november
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 – David utmanar den som vill spela.
13.00–15.00 **IT-stöd med ULVIS** – Drop-in, kom och få hjälp med din mobil, platta eller dator. Det finns även utrymme för frågestund. De håller till i träffpunktens lokal.

Torsdag 19 november
13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

Fredag 20 november
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.
10.00–11.00 **Tabata** – träna din kondition, styrka och balans i olika övningar.
13.15–14.00 **Musikquiz** i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 23 november
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.
09.30–10.30 Stationsträning – ett pass med redskap där du får träna kondition, styrka och balans i stationer.
10.45–11.30 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 24 november
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.
13.15–15.00 Filmvisning. Se omröstning på träffpunktens dörr.

Onsdag 25 november
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 – David utmanar den som vill spela.
13.00–15.00 **IT-stöd med ULVIS** – Drop-in, kom och få hjälp med din mobil, platta eller dator. Det finns även utrymme för frågestund. De håller till i träffpunktens lokal.

Torsdag 26 november
13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

Fredag 27 november
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 **Tabata** – träna din kondition, styrka och balans i olika övningar.
13.00–14.00 **Ny på träffpunkten** – Välkommen som ny till oss på träffpunkten, vi bjuder på en kopp kaffe/te.
13.15–14.15 Målargrupp i Träffpunktslokalen - låt kreativiteten vakna till liv – helt utan krav! Träffpunkten tillhandahåller material.
13.30–15.00 Musikcafé – **Wilands** kommer och spelar. Inträde 70kr. Arr. Klubb Nyby

Måndag 30 november
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.
09.30–10.30 Stationsträning – ett pass med redskap där du får träna kondition, styrka och balans i stationer.
10.45–11.30 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

***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 **facebooksida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+
Leopoldsgatan 5
Telefon: **018-727 76 68**
E-post: traffpunktnyby@uppsala.se