



Träffpunkt Nyby månadsblad

Oktober 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

Med reservation för ändringar i programmet.

Torsdag 1 oktober

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

13.30–15.00 Underhållning: Sång och musik från Österrike. Staffan Klingspor med sång och dragspel underhåller på Internationella Äldredagen i aulan. Arrangör RPG.

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

Fredag 2 oktober

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 – **INSTÄLLT** pga underhållsarbete i aulan.

10.15–11.30 **Prova-på Push Pong i Dagcentralen!** Push pong är en samarbetsinriktad variant av bordtennis där bollen spelas under nätet istället för över. Kan spelas såväl stående som sittande. Vi provar på och utmanar varandra i lag för den som vill!

13.15–14.15 **Musikquiz** i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 5 oktober

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 6 oktober

08.30–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

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).

Onsdag 7 oktober

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

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

Torsdag 8 oktober

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 9 oktober

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 12 oktober

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 13 oktober

08.30–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

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 **Skivor till kaffet** – du önskar och vi spelar din önskemusik. Kaffe/te och kaka finns att köpa.

Onsdag 14 oktober

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

13.00–15.00 **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.

13.30–15.00 Körsång med tema Evert Taube. Kören Opalerna under ledning av Birgitta och Anders Öman framför härlig musik av vår älskade trubadur i aulan. Arrangör RPG.

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Simon Sorgenfrei.** I Öppna era hjärtan tar religionsvetaren Simon Sorgenfrei med oss genom ett Sverige i förändring, från 1975 till 2022. Läs mer i Stadsbibliotekets programblad. 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](tel:018-7271720). Träffpunkten kan också hjälpa dig med hur du anmäler dig.

Torsdag 15 oktober

13.00–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 16 oktober

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.

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

13.30–15.00 GAMLA GRUBBLERIER. En komisk kabaré om att åldras. Kesselofski & Fiske undersöker för- och nackdelar med att vara till åren kommen. Eller bedagad. Eller ålderstigen. Eller åldrig, eller... okej då, gammal. Med sång, humor, skämt, sketcher tar dessa två svensktalande engelsmän en titt på konsekvenserna av att bli äldre. Inträde: Kontant 50 kronor inkl. servering. Plats: Aulan. Arrangör: Vänsam.

Måndag 19 oktober

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.

Måndag 19 oktober (forts.)

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 20 oktober

08.30–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

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 21 oktober

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

13.15–14.15 **Musikcafé** i Träffpunktslokalen. Vi visar utvalda videor på skärmen. Kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

12.30–15.00 **Dagvattenvandring i centrala Uppsala med guide**

Vad är dagvatten? Hur kan man ta hand om dagvattnet i staden som privatperson och som kommun? Hur kan dagvattnet bli en värdefull resurs? Följ med på guidad vandring med Uppsala Vatten där vi följer dagvattnet för att prata om vad det är, problematik och möjliga lösningar för att rena och fördröja det. Vi lär oss om dagvattenbrunnar, regnbäddar, skräpfällor m.m. Visningen tar cirka 75 minuter och hålls utomhus. Kläder efter väder! Sista anmälningdag: 19/10 till träffpunkten. Samling: Pumphuset, Munkgatan 1, möjlighet till att samåka med UL från Träffpunkt Nyby finns.

Torsdag 22 oktober

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 23 oktober

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.

Fredag 23 oktober (forts.)

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.

13.15–15.00 **Disco** – välkommen att dansa loss till härlig musik!

Träffpunkten bjuder på chips och dricka.

Måndag 26 oktober

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 27 oktober

08.30–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

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).

Onsdag 28 oktober

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 29 oktober

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 30 oktober

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 är idag tyvärr **INSTÄLLT**.

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

13.30 **Underhållning** med Magnus o Lennart. inträde 70 kr. Arr: Klubb Nyby.

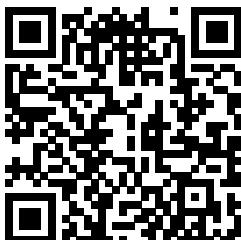
***Gym**

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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Nyby för dig som är 65+

Leopoldsgatan 5

Telefon: [018-727 76 68](tel:018-7277668)

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se