



Träffpunkt Nyby månadsblad

December 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.

Måndag 1 december

09.00–15.00 Gym* drop-in

10.30–11.30 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby **OBS! Sista gången för terminen.**

Tisdag 2 december

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. OBS! Bokade platser.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

13.30–14.30 Välkommen på gemensam aktivitet där vi pyntar inför 2:a advent och julfikar tillsammans på Träffpunkten!

13.00–15.00 Snickeri

Onsdag 3 december

09.00–15.00 Gym* drop-in

13.30–15.00 **Vi möts i Mallas sal:** Ingmar Skoog är en välkänd psykiater och forskare inom åldrande, som i över 40 år har studerat äldres hälsa och livskvalitet. I sin bok [70 är det nya 50](#) utmanar han gamla föreställningar om åldrandet och visar hur dagens äldre lever friskare, mer aktiva liv än tidigare generationer. 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 4 december

Träffpunkten stängd på grund av planeringsdag.

Fredag 5 december

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen – vi dansar nybörjardanser.

Linedance är en dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul!

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 8 december

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.30–12.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap.

10.30–11.30 Stationsträning i aulan. **OBS! Terminsavslutning**

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

Tisdag 9 december

09.00–12.00 Snickeri

10.00–11.30 Gruppträning i gymmet. Bokade platser. **OBS!**

Terminsavslutning

09.30–10.15 Sittgympa i aulan. **OBS! Terminsavslutning**

09.30–12.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap.

13.00–15.00 Snickeri

Onsdag 10 december

09.00–15.00 Gym – Drop in

09.30–10.30 **Tabata***, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

13.00 **Underhållning och julfika:** Sånggruppen Bisvärmen sjunger en blandning av gamla folkliga visor och schlagers samt lite modernare pop ackompanjerat av dragospelare samt ukulele. Vi avslutar terminen tillsammans, vi bjuder på kaffe och fikabröd. Välkomna!

Torsdag 11 december

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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.

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

Fredag 12 december

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen – vi dansar nybörjardanser.

Linedance är en dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul!

10.00–11.00 Stationsträning med volontärer

10.15–11.00 Musikquiz i träffpunkten med lucia-tema, 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 15 december

09.00–15.00 Gym* drop-in

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam **Obs. Sista gången för terminen**

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

Tisdag 16 december

09.00–12.00 Snickeri **OBS! Sista gången för terminen**

09.30–12.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap.

13.00–15.00 Snickeri **OBS! Sista gången för terminen**

Onsdag 17 december

09.00–15.00 Gym* drop in

13.00–15.00 Julpyssel och fika (swish/kort) i träffpunkten.

Torsdag 18 december

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare. **OBS! Sista gången för terminen**

Fredag 19 december

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.30–12.00 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.

Linedance är en dans med amerikanskt ursprung där deltagarna står uppställda i rader. Danserna är uppbyggda av återkommande stegkombinationer. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul! **OBS! Sista gången för terminen**

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. **OBS! Sista gången för terminen**

Måndag 22 december

09.30–12.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap, läsa tidningen eller en kopp kaffe.

09.00–15.00 Gym* drop-in

13.30–14.30 Biljard i entrén

13.00–15.00 Filmvisning: En underbar jävla jul av Helena Bergström, 1h och 44min.

En varm komedi om det unga paret Simon och Oscar som bjuder in sina brokiga storfamiljer till en julmiddag fylld av överraskningar. Tillsammans med sin kompis Cissi har de nämligen något alldeles särskilt att berätta. Visas i Aulan.

Tisdag 23 december

09.30–12.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap, läsa tidningen eller en kopp kaffe.

Onsdag 24 december

Stängt för helgdag.

Torsdag 25 december

Stängt för helgdag.

Fredag 26 december

Stängt för helgdag.

Måndag 29 december

09.00–15.00 Gym* Drop in

09.00–15.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap, läsa tidningen eller en kopp kaffe.

13.00–14.00 Pyssel: vi pyntar träffpunktens muggar med färg och fina budskap. Fika finns att köpa (swish/kort).

Tisdag 30 december

09.00–15.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap, läsa tidningen eller en kopp kaffe.

10.30–11.15 Musikquiz i träffpunkten

Onsdag 31 december

Stängt för helgdag.

Välkommen!

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/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**

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsejor.uppsala.se