



Träffpunkt Nyby månadsblad

Februari 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 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–11.00 Stationsträning

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 3 februari

09.00–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet (för dig med gymvana). Anmälan görs via e-post (david.hoffner@uppsala.se). Anmälan sker veckovis och 1 anmälan/mail. (5 platser)

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Ta gärna med egen matta. Ett mindre antal mattor finns att låna.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

13.00–14.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

14.00–15.00 Berättarcafé, kom in och dela eller lyssna på en rolig historia. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 4 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong – mjuk gymnastik som tränar balans och fokus. Inga förkunskaper behövs!

13.00–15.00 Biljard i entrén (David utmanar den som är sugen)

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

13.30–15.00 **Underhållning i aulan:** Populära svenska visor och schlager med Matts & Mats Band. Låtar ni kommer känna igen och kan sjunga med till. Servering. Arr. RPG Inträde 50kr/person.

Torsdag 5 februari

13.00 Promenad i närområdet. Tempo och sträcka anpassas efter önskemål.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

Torsdag 5 februari (forts.)

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

Fredag 6 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 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, alla är välkomna!

10.00–11.00 Stationsträning

11.00–12.00 Lekfull balansträning som går att anpassa till olika nivåer. Begränsat antal platser (max 15 deltagare).

13.00–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 9 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–11.00 Stationsträning

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 10 februari

09.00–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet (för dig med gymvana). Anmälan görs via e-post (david.hoffner@uppsala.se). Anmälan sker veckovis och 1 anmälan/mail. (5 platser)

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Ta gärna med egen matta. Ett mindre antal mattor finns att låna.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”**: Huset mitt i byn – Jonas Fröberg. I boken *Huset mitt i byn* berättar journalisten och författaren Jonas Fröberg om Konsums uppgång och fall. Genom sin släkthistoria skildrar Fröberg hur det moderna Sverige växte fram och den framtidstro som kom ur viljan att bygga något större tillsammans. Folkrörelsearkivet visar gamla bilder från Forum (Konsum) i Uppsala.

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.

Onsdag 11 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong – mjuk gymnastik som tränar balans och fokus. Inga förkunskaper behövs!

12.00–14.00 **Teaterbesök** för att se föreställningen *Gösta Berlings saga* på Teater Blanca. Teater Blanca är en teaterensemble i Uppsala där vuxna med funktionsvariationer arbetar med professionellt skådespeleri inom daglig verksamhet. Föreställningen börjar klockan 12.00, längd 2 timmar inklusive paus. Gemensam avresa från Nyby träffpunkt kl. 11.00 med UL-buss 2 till Portalgatan, ca. 800m gång till teatern. Bindande anmälan senast 2/2 till traffpunktnyby@uppsala.se eller på tel: **018-727 76 68**.

13.00–15.00 Biljard i entrén (David utmanar den som är sugen)

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

Torsdag 12 februari

13.00–13.30 Promenad i närområdet. Tempo och sträcka anpassas efter önskemål.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 13 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Vi dansar nybörjardanser, alla är välkomna!

10.00–11.00 Stationsträning

11.00–12.00 Lekfull balansträning som går att anpassa till olika nivåer. Begränsat antal platser (max 15 deltagare).

13.00–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.30–15.00 **Underhållning:** PLEKTRUM, nybildat band med delar från Lighthouse Band. 4 män med gitarrer och stämsång underhåller med låtar ni känner igen och kan sjunga med till. servering. 50 kronor kontant. Arr. Vänsam

Måndag 16 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–11.00 Stationsträning

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

Måndag 16 februari (forts.)

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 17 februari

09.00–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet (för dig med gymvana). Anmälan görs via e-post (david.hoffner@uppsala.se). Anmälan sker veckovis och 1 anmälan/mail. (5 platser)

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Ta gärna med egen matta. Ett mindre antal mattor finns att låna.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

13.00–14.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

14.00–15.00 Sällskapsspel. Kom och spela brädspel. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 18 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong – mjuk gymnastik som tränar balans och fokus. Inga förkunskaper behövs!

13.00–15.00 Biljard i entrén (David utmanar den som är sugen)

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

Torsdag 19 februari

13.00–14.00 Promenad i närområdet. Tempo och sträcka anpassas efter önskemål.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 20 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Vi dansar nybörjardanser, alla är välkomna!

10.00–11.00 Stationsträning

Fredag 20 februari (forts.)

11.00–12.00 Lekfull balansträning. **INSTÄLLT**

13.00–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

Måndag 23 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–11.00 Stationsträning

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 24 februari

09.00–12.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet (för dig med gymvana). Anmälan görs via e-post (david.hoffner@uppsala.se). Anmälan sker veckovis och 1 anmälan/mail. (5 platser)

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Ta gärna med egen matta. Ett mindre antal mattor finns att låna.

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall)

13.00–14.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

14.00–15.00 Berättarcafé. Kom och lyssna eller dela en rolig berättelse. Kaffe, te och kaka finns att köpa

Onsdag 25 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Sittgympa

10.45–11.30 Kaffestund. Ta med dig ditt kaffe/te så ses vi i träffpunkten.

11.00–11.45 Qigong – mjuk gymnastik som tränar balans och fokus. Inga förkunskaper behövs!

13.00–15.00 Biljard i entrén (David utmanar den som är sugen)

13.00–15.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

13.00–14.45 **Filmvisning:** *Drömkåken* är en svensk komedifilm från 1993 i regi av Peter Dalle. I huvudrollerna ses Björn Skifs och Suzanne Reuter. Filmen hade biopremiär i Sverige den 28 oktober 1993 (speltid 101 min).

Torsdag 26 februari

13.00–13.45 **Ny på träffpunkten** – 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 träffpunktslokalen

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

Fredag 27 februari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.00–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen. Vi dansar nybörjardanser, alla är välkomna!

10.00–11.00 Stationsträning

11.00–12.00 Lekfull balansträning som går att anpassa till olika nivåer. Begränsat antal platser (max 15 deltagare).

13.00–14.00 Musikquiz i träffpunktens lokal, kaffe och kaka finns att köpa (swish/kort).

13.00–15.30 Årsmöte med underhållning 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](tel:018-7272165). 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://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](tel:018-7277668)

E-post: traffpunktnyby@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se