



Träffpunkt Nyby månadsblad

Januari 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.

Torsdag 1 januari

Stängt för helgdag.

Fredag 2 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–12.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap.

10.00–11.00 Stationsträning – Volontärer

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

Måndag 5 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

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

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 6 januari

Stängt för helgdag.

Onsdag 7 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

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

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

Torsdag 8 januari

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

13.00–13.45 **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.

Fredag 9 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

10.00–10.45 Tabata – intervallträning där du tränar styrka och kondition. Ta gärna med egen matta.

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

Måndag 12 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

10.00–11.00 Stationsträning – Volontärer

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

Tisdag 13 januari

10.00–10.30 Stågympa med Malin

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Egen matta medtages.

13.00–15.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap.

Onsdag 14 januari

09.00–15.00 Gym* drop in

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!

13.00–14.00 **Föredrag:** "Stress, sömn och återhämtning" Anne Källgren, Träffpunkter 65+. När vi blir stressade händer det mycket i kroppen och hjärnan. För att bli av med stressen behöver vi tillgång till återhämtning, men vad vet vi om vilken typ av återhämtning som ger den vila som hjärnan behöver?

Torsdag 15 januari

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 16 januari

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. Alla är välkomna!

10.00–10.45 Tabata – intervallträning där du tränar styrka och kondition. Ta gärna med egen matta.

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

Måndag 19 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

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

10.30–11.30 Stationsträning

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.00–15.00 Biljard i entrén

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Tisdag 20 januari

10.00–10.30 Stågympa

Tisdag 20 januari (forts.)

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Egen matta medtages.

13.00–15.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap, läsa tidningen eller en kopp kaffe.

Onsdag 21 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

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 **Filmvisning: "Kamrer Gunnarsson i skärgården"** från 1979. Det är en lätt vemodig skildring av hur en inbiten stockholmskamrer i kostym och lågskor mot sin vilja tvingas tillbringa fem dygn i skärgården under midsommartid. I rollen som kamrern ser vi Magnus Härenstam. I övriga roller: Anita Ekström, Tord Peterson Eriksson, Lars-Erik Berenett, Ulf Brunnberg, Bernt Dahlbäck och Folke Hjort (61 min). Fika finns att köpa på plats.

Torsdag 22 januari

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 23 januari

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. Alla är välkomna!

10.00–10.45 Tabata – intervallträning där du tränar styrka och kondition. Ta gärna med egen matta.

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

Måndag 26 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

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

10.30–11.30 Stationsträning

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00 Måndagspromenad – vi anpassar tempo och sträcka efter önskemål.

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

13.30–14.30 Biljard i entrén

Tisdag 27 januari

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Egen matta medtages.

13.00–15.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap, läsa tidningen eller en kopp kaffe.

Onsdag 28 januari

09.00–15.00 Gym* drop in

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!

Torsdag 29 januari

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 30 januari

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance i dagcentralen – vi dansar nybörjardanser. Alla är välkomna!

09.30–12.00 Drop-in på träffpunkten. Välkommen in för en stunds samtal, en kopp kaffe eller läsa tidningen.

10.00–10.45 Tabata – intervallträning där du tränar styrka och kondition. Ta gärna med egen matta.

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

***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://vardochoomsorg.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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se