



Träffpunkt Nyby månadsblad

Mars 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.

Måndag 2 mars

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 mars

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.

10.00–10.30 Stågympa

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

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall).

13.00–14.00 Nyhetsquiz – Vi testar våra kunskaper om nutidsfrågor. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 4 mars

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 träffpunktens lokal.

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Kom med dina träningsfrågor och få tips på träning.

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 Framtidens äldreboende. Carl Filip Tjeder, fastighetschef på vård- och omsorgsförvaltningen, Uppsala kommun. Servering. Arr. RPG.

Torsdag 5 mars

13.00 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 6 mars

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!

10.00–10.45 Stationsträning ersätts med stågympa med pulshöjande rörelser till musik.

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

Måndag 9 mars

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 mars

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.

10.00–10.30 Stågympa

10.40–12.00 Vi uppmärksammar Malins sista dag hos oss med en gemensam fikastund på Träffpunkten. Välkommen in!

13.00–15.00 Snickeriet öppet (ej maskinhall).

13.30–14.30 **Stadsbiblioteket ”Vi möts i Mallas sal”: Den barmhärtige mördaren – Patrik Svensson.** Patrik Svensson fick sitt internationella genombrott med boken *Ålevangeliet*. Nu är han aktuell med *Den barmhärtige mördaren*. Genom noggrann research skildrar Svensson ett dramatiskt människoöde och ett samhälle präglad av statarsystemet, där människors liv var nästan förutbestämda. Delta på plats eller se digitalt på Träffpunkten. **Fri entré. Boka plats i Mallas sal via**

bibliotekupsala.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 mars

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.

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Kom med dina träningsfrågor och få tips på träning.

Onsdag 11 mars (forts.)

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 mars

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 13 mars

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

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

13.30 Einars orkester med Ann-Kristin Eriksson på sång. Visor, schlagers, spelmansmusik och så lite rock ´n roll. Kontant betalning 50 kronor, inkl. servering. Välkomna!

Måndag 16 mars

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

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 17 mars

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.

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Ta gärna med egen matta. Ett begränsat 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.

13.00–14.00 Nyhetsquiz – Vi testar våra kunskaper om nutidsfrågor. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 18 mars

10.00–19.00 Besök oss på 60+-mässan på Fyrishov! Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig. Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen. För tider och övrig information se anslag på träffpunkten.

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. **INSTÄLLD**

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

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Kom med dina träningsfrågor och få tips på träning.

13.00–15.00 Biljard i entrén

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

Torsdag 19 mars

10.00–16.00 Besök oss på 60+-mässan på Fyrishov! Är du ny ser vi fram emot att lära känna dig. Är du redan en del av vår gemenskap blir vi glada att få säga hej igen. För tider och övrig information se anslag på träffpunkten.

13.30–15.00 Kortspel i träffpunktslokalen

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

Fredag 20 mars

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.

10.00–11.00 Stationsträning

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

Måndag 23 mars

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

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 mars

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.

Tisdag 24 mars (forts.)

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Ta gärna med egen matta. Ett begränsat 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.

13.00–14.00 Nyhetsquiz – Vi testar våra kunskaper om nutidsfrågor. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

Onsdag 25 mars

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.

11.00–12.00 Tillgänglig tränare i gymmet. Kom med dina träningsfrågor och få tips på träning.

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

13.00–14.45 **Filmvisning: Att angöra en brygga.** Fyra seglare är på väg till Ensamholmen i skärgården. Där väntar man med nykokta kräftor till kvällens kräftskiva. På ön bor även en folkilsken fiskargubbe som på grund av sitt intresse för amerikanska filmstjärnor kallas Garbo. Båten närmar sig ön, skymningen börjar falla och besättningen gör desperata försök att lägga till vid bryggan. 1966 mottog den både Chaplin-priset och filmfestivalpris i Barcelona. Regi: Tage Danielsson. I rollerna: Monica Zetterlund, Birgitta Andersson, Katie Rolfsen, Hans Alfredson. Speltid: 1 timme och 41 minuter.

Torsdag 26 mars

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 mars

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

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

Måndag 30 mars

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 31 mars

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.

10.00–10.30 Stågympa

10.40–11.40 Mjukyoga – mjuka rörelser med fokus på lugn och avslappning. Ta gärna med egen matta. Ett begränsat 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.

13.00–14.00 Nyhetsquiz – Vi testar våra kunskaper om nutidsfrågor. Kaffe, te och kaka finns att köpa.

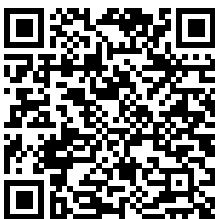
***Gym**

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 **facebookside**:
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