



Träffpunkt Nyby månadsblad

November 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 3 november

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

Tisdag 4 november

09.00–12.00 Snickeri
09.00–12.00 Gruppträning i gymmet. OBS! Bokade platser.
09.30–10.15 Sittgympa i aulan
09.30–12.00 Välkommen in till träffpunkten för en stunds gemenskap.
13.00–15.00 Snickeri

Onsdag 5 november

09.00–15.00 Gym* drop-in
10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.
10.00–11.00 Pingis i dagcentralen
13.30–15.00 **Vi pratar bilar och mc:** Gillar Du bilar, motorcyklar alltifrån gamla klassiker till moderna så är detta något för Dig. Vi samlas i Träffpunkt Nyby och pratar om och delar med oss om allt möjligt som har med ämnet att göra, tex roliga händelser, intressanta fakta med mera. Vi tar en fika ihop med likasinnade och har en trevlig stund.

Torsdag 6 november

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten
14.00–15.00 Linedance fortsättning, i dagcentralen. För dig som har dansat linedance tidigare.

Fredag 7 november

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 **Tabata**, intervallträning som ökar din styrka och kondition.
13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

Måndag 10 november

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

Måndag 10 november (forts.)

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

Tisdag 11 november

09.00–12.00 Snickeri

09.00–12.00 Gruppträning i gymmet. OBS! Bokade platser.

11.00–11.45 Sittgympa i aulan **OBS Ändrad tid!**

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

13.00–15.00 Snickeri

Onsdag 12 november

09.00–15.00 Gym* drop-in

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

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

10.00–11.00 Pingis i dagcentralen

10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

13.30 **Underhållning**: "Sånger Du glömt att Du kommer ihåg". En musikalisk livsresa med sånger till gitarr av pastor Anders Segersson.

Program och servering, 50 kronor. Arr: RPG

Torsdag 13 november

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 14 november

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!

13.00–15.30 Snickeri för damer. Inga förkunskaper eller tidigare erfarenheter behövs.Handledning finns på plats.

13.30 **Underhållning: Gimo Zmål Band med Zuzzi**. Svängig och lättsam jazz och välkända ballader. Arr. Vänsam

Fredag 14 november (forts.)

13.30–15.00 **Vi möts i Mallas sal: Fokus på släktforskning.**

Att släktforska är som att öppna en dörr till det förflutna. Varje upptäckt ger dig en djupare förståelse för din identitet och varifrån du kommer.

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.

Måndag 17 november

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

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

Tisdag 18 november

09.00–12.00 Snickeri

09.00–12.00 Gruppträning i gymmet. OBS! Bokade platser.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

13.00–15.00 Snickeri

Onsdag 19 november

09.00–15.00 Gym* drop-in

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

10.00–11.00 Pingis i dagcentralen

10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

13.00–14.00 **Föredrag om munhälsa**: Gülperi Saritas, kontaktperson för tandvårdsstöd och Annelie Mattsson, tandhygienist och samordnare KÄT (Kunskapscentrum för äldretandvård) informerar om betydelsen av munhälsan kopplat till kroppens olika funktioner med fokus på hjärnan och olika folksjukdomar.

13.30–15.00 **Vi pratar båtar**: Gillar Du båtar motor, segel eller paddeldrivna alltifrån gamla klassiker till moderna så är detta något för Dig. Vi samlas i Träffpunkt Nyby och pratar om och delar med oss om allt möjligt som har med detta att göra, tex roliga händelser, intressanta fakta med mera. Vi tar en fika ihop med likasinnade och har en trevlig stund.

Torsdag 20 november

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 21 november

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!

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.

14.00–14.45 **Adventsspelning** med Esthers Stämband i aulan

Måndag 24 november

09.00–15.00 Gym

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

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

Tisdag 25 november

09.00–12.00 Snickeri

09.00–12.00 Gruppträning i gymmet. OBS! Bokade platser.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

Onsdag 26 november

09.00–15.00 Gym* drop in

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

10.00–11.00 Pingis i dagcentralen

10.45–11.30 **QiGong**, mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

Torsdag 27 november

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 28 november

09.00–15.00 Gym* drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

Fredag 28 november (forts.)

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!

10.00–15.00 Hantverksmarknad i aulan Arr. Klubb Nyby

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.

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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se