



Träffpunkt Nyby månadsblad

Oktober 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.

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Välkommen till Seniorfestivalen där du kan svänga loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle.

Torsdag 2 oktober

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 3 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser.

10.00–11.00 **Tabata***, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

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 6 oktober

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 7 oktober

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

Tisdag 7 oktober (forts.)

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.30 Vi möts i Mallas sal: Historieförfälskning som politiskt vapen. I en ny antologi om olika perspektiv på historieförfälskning lyfter **Ola Larsmo** tre exempel på hur beskrivningen av vad som har hänt kan skeva. Det blir ett samtal om historia, moral och det kollektiva minnet – och om varför det är viktigt att våga se på det förflutna med nya ögon. Visas på skärm inne i träffpunkten.

Onsdag 8 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklot och vattenflaska.

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

13.00–14.00 **Föredrag**: ”Hållbar hjärna livet ut” med Lena Kilander, Överläkare och senior professor, Minnes- och geriatrikmottagningen, Akademiska sjukhuset. Föredraget ger en genomgång av den evidens som finns för prevention av demens, inklusive riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom.

Torsdag 9 oktober

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 10 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser.

10.00–11.00 **Tabata***, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

10.00–12.00 **Digital visning** av säkerhetsevenet ”Tänk säkert” som ges av Internetstiftelsen för att öka kunskapen om digitala bedrägerier.

Bedrägerier omsätter flera miljarder årligen – och de flesta börjar med ett mejl, sms, telefonsamtal eller en annons i sociala medier. Vilka är det som stjälar våra pengar, hur gör de och hur kan vi skydda oss? Visas i Träffpunktens lokal. Max 20 platser. Först till kvarn.

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

kl. 13.30. Visor mellan sommar och vinter. Ett varierat program med Ako och Grosse. Visor, låtar och schlagers från när och fjärran. Ibland kan Du nog sjunga med i refrängerna!

Måndag 13 oktober

09.00–15.00 Gym

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 14 oktober

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

Onsdag 15 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

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

13.30 **Föredrag**: "30 år med armbandet Frälsarkransen". Mattias Lönnebo, garnisonspräst, berättar kring det moderna radbandet med sina 18 pärlor – där varje pärla har en särskild innebörd. Program och servering, 50 kronor. Aulan, Arr. RPG Gamla Uppsala.

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 16 oktober

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 17 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser.

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

10.00–11.00 **Tabata***, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

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 20 oktober

09.00–15.00 Gym

10.30–11.30 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

Måndag 20 oktober (forts.)

13.30–14.30 Biljard i entrén

Tisdag 21 oktober

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

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

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

Onsdag 22 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

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

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 23 oktober

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 24 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser.

10.00–10.45 **Tabata***, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

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 27 oktober

09.00–15.00 Gym

10.30–11.30 Stationsträning i aulan

12.30–15.00 Biblioteket öppet, Arr. Vänsam

13.00–15.00 Akvarellgrupp

13.15–15.15 Bingo i aulan. Arr. Klubb Nyby

13.30–14.30 Biljard i entrén

Tisdag 28 oktober

09.00–12.00 Snickeri

09.00–10.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 1.

09.30–10.15 Sittgympa i aulan

10.00–11.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 2.

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

11.00–12.00 Gruppträning i gymmet. För dig som tränat på gymmet tidigare. Grupp 3.

13.00–15.00 Snickeri

13.30–14.15 It-stöd i träffpunkten

Onsdag 29 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

10.00–11.00 Boule i Kastellparken. Medtag bouleklott och vattenflaska.

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

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? Efter föreläsningen kommer det finnas möjlighet att prova på mindfulness.

14.15–14.45 **Prova-på mindfulness**; en metod som även kallas medveten närvaro, som bland annat kan användas för att hantera stress, oro och smärta. Metoden går ut på att du fokuserar på nuet med hjälp av dina sinnen och din andning. Går att utföra liggandes på matta eller sittandes på stol.

Torsdag 30 oktober

13.30–15.00 Kortspel i träffpunkten

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

Fredag 31 oktober

09.00–15.00 Gym drop-in

09.00–11.00 Stickcafé

09.15–10.00 Linedance – vi dansar nybörjardanser. **INSTÄLLT**

10.00–11.00 **Tabata***, intervallträning som ökar din styrka och kondition.

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.

13.30–15.30 Musikcafé klubb Nyby. Underhållare Vilands orkester. Entré 70 kr.

**I Tabata utförs en övning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Passet kan innehålla såväl stående som liggande övningar.*

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

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