

Mötesplats Rydebäck



Maj 2025

Måndagar

10.00–12.00 Italienska sista 12/5

Kamratstudiecirkel på avancerad nivå.

10.00–10.45 Seniorshake sista 9/6

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake sista 9/6

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel Äger rum ojämlna veckor.

13.30–15.30 Skip-bo Äger rum jämna veckor.

13.00–17.00 Bridge sista 12/5

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé

10.00–11.30 Mansgrupp Med diskussionsfika.

16.00–19.30 Canasta sista 13/5

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan Samling vid Rydebäcks strand.

09.30–10.30 Gymnastik med redskap

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30–11.15 Balansera Mera Gymnastik

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

13.30–16.30 Bingo Äger rum ojämlna veckor.

16.30–21.00 Bridge sista 14/5

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag. Sista 22/5

09.30–10.30 och 10.45–11.45 Yin Yoga Äger rum jämna veckor den 15/5 sista

16.00–19.30 Bridge sista 15/5

Fredagar

10.00–13.00 Canasta Tre kortlekar

Mötesplats Rydebäck



Extra aktiviteter i Maj

Våffelcafé

Tisdagen den 6 maj klocka 13.30

Våffelcafé

Tisdagen den 20 maj klocka 13.30

E-handla smartare och säkrare tisdagen den 20 maj klocka 14.30

Grillning vid hundhänget

Tisdagen den 27 maj klocka 12.00 **anmälan senast 22/5**

Mer information

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet. Är dörren stängd kan du knacka på eller ring oss. Följ oss!

Vi finns på webben och på sociala medier. Följ oss gärna där!



Webben: vardochomsorg.helsingborg.se/traffpunkter



Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg, @VardOchOmsorgIHelsingborg



Facebook: Vård och omsorg i Helsingborg