

Mötesplats Närlunda



Mars 2025

Måndagen den 3 mars

13.30–14.30 Promenad i närområde

15.00–16.00 Senior Shake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

Torsdagen den 6 mars

15.00–16.30 Shared reading Föranmälan kravs.

Läser korta texter tillsammans och skapar mening utifrån olika erfarenheter. Ingen förberedelse krävs. Alla är välkomna, oavsett läsvana. Läsledare är personaler från Helsingborgs bibliotek.

Måndagen den 10 mars

13.30–14.30 Pratcafé Fika till självkostnadspris

15.00–16.00 Balansera Mera Gymnastik, balansträning som är fallförebyggande

Övningarna är framtagen av arbets – samt fysioterapeut i Helsingborg Stad

Måndagen den 17 mars

13.30–15.30 Inomhus boule

Måndagen den 24 mars

13.30–14.30 Sällskapspel

15.00–16.00 Balansera Mera Gymnastik

Övningarna är framtagen av arbets – samt fysioterapeut i Helsingborg Stad

Måndagen den 31 mars

13.30–15.30 Bingo

Mer information

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet. Verksamheten är under uppbyggnad och bygger på frivilliga insatser från besökarna. Därför är din insats betydelsefull.

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



Webben: vardochomsorg.helsingborg.se/traffpunkter



Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg, @VardOchOmsorgIHelsingborg

Mötesplats Närlunda, Närlundavägen 18, 252 75 Helsingborg

Telefon: 042-10 44 80, mejl: traffpunkt.1@helsingborg.se