

# Mötesplats Rydebäck



## Juni 2025

### Måndagar

**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 ojämnta veckor. Sista 9/6

**13.30–15.30 Skip-bo** Äger rum jämna veckor.

### Tisdagar

**13.30–15.30 Midsommarfirande 10/6** föränmälan tidigast den 2/6

**13.30–15.30 Pratcafé 24/6**

### Onsdagar

**08.00–09.00 Bad från bryggan** Samling vid Rydebäcks strand. Sista 11/6

**09.30–10.30 Gymnastik med redskap** sista 11/6

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

**10.30–11.15 Balansera Mera Gymnastik ( Från v.27 är aktiviteten på måndagar)**

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

## Juli 2025

### Måndagar

**10.00–10.45 Balansera Mera Gymnastik (v. 27 - 33 är det på måndagar)**

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

**13.30–15.30 Skip-bo**

### Tisdagar

**10.00–11.30 Promenad i närområde** samling utanför träffpunkten

**13.30–15.30 Våffelcafé 1/7**

**13.30–15.30 Frågesport 8/7**

**13.30–15.30 Våffelcafé 15/7**

**13.30–15.30 Pratcafé 22/7**

**13.30–15.30 Våffelcafé 29/7**

# Mötesplats Rydebäck



## 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](http://vardochomsorg.helsingborg.se/traffpunkter)



Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg, @VardOchOmsorgIHelsingborg



Facebook: Vård och omsorg i Helsingborg