

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

12.00 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



Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg, @VardOchOmsorgIHelsingborg



Facebook: Vård och omsorg i Helsingborg