

# Träffpunkt Rosenknoppen



## November 2024

### Måndagar

#### 10.00–10.30 Seniorshake och sittande Tabata

Dansrörelser som kan göra sittandes eller stående till musik.

#### 10.30–12.30 Sillfrukost

### Tisdagar

#### 13.30–16.00 Bingo

### Onsdagar

#### 10.00–10.30 Balansera mera gymnastik

Rörelser som tränar balansen till musik.

#### 10.30–12.30 Onsdagsfrukost

#### 13.30–21.00 Quiltglädje

Äger rum jämna veckor. Vill du veta mer så kan du kontakta Agneta Jansson på telefon 076-812 58 17.

### Torsdagar

#### 13.00–16.00 Träffpunktens pysselgrupp

Vi pysslar, målar, stickar och fikar tillsammans.

### Fredagar

#### 10.00–10.45 Balansera mera promenad

Träning utomhus med olika balansövningar. Leds av volontärerna Agneta och Ingrid.

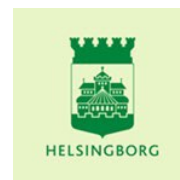
#### 10.45–12.00 Våffelcafé

## Extra aktiviteter i november

### Dans workshop med Skånes Dansteater

Onsdag den 6 november klockan 09.00–10.00. Vill du prova på dans men har svårt att ta dig till en danstudio, då är du välkommen till en dansworkshop online.

# Träffpunkt Rosenknoppen



## Mer information

### Öppettider

Träffpunkten är öppen i anslutning till programbladets aktiviteter. Är dörren stängd kan du knacka på eller ringa till oss.

### Håll utkik

På Håll utkik på anslagstavlan där vi sätter upp information om det tillkommer fler aktiviteter.

### Kontakt

Kontakta träffpunktssamordnaren på telefon 0732-31 57 51.

### 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