

Mötesplats Rydebäck



April 2025

Måndagar

10.00–12.00 Italienska

Kamratstudiecirkel på avancerad nivå.

10.00–10.45 Seniorshake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel Äger rum ojämbna veckor.

13.30–15.30 Skip-bo Äger rum jämna veckor.

13.00–17.00 Bridge

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé

10.00–11.30 Mansgrupp Med diskussionsfika.

13.00–15.00 Tyska Äger rum jämna veckor.

16.00–19.30 Canasta

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

13.30–15.00 Läsa tillsammans/Shared reading Äger rum jämna veckor.

16.30–21.00 Bridge

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag.

09.30–10.30 och 10.45–11.45 Yin Yoga Äger rum jämna veckor 3/4, 24/4 Föranmäla

16.00–19.30 Bridge

Fredagar

10.00–13.00 Canasta Tre kortlekar

Mötesplats Rydebäck



Extra aktiviteter i April

Våffelcafé

Tisdagen den 8 april klocka 13.30

Poesi Bingo tisdagen den 8 april klocka 14.00

Påsk lunch

Tisdagen den 15 april klocka 12.30. Föranmälan senast den 10 april

Våffelcafé

Tisdagen den 22 april klocka 13.30

Frågesport Påsk tema

Tisdagen den 29 april klocka 13.30

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

Mötesplats Rydebäck, Frösögatan 3, 257 30 Rydebäck
Telefon: 042-10 44 80, mejl: traffpunkt.1@helsingborg.se