

# Mötesplats Rydebäck



## November 2024

### 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.

**14.00–16.30 Bridge**

### Tisdagar

**09.30–11.30 Stickcafé**

**10.00–11.30 Mansgrupp** Med diskussionsfika.

**13.00–15.00 Tyska** Äger rum jämna veckor.

**16.30–19.30 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.

**13.30–16.30 Bingo** Äger rum ojämbna veckor.

**17.00–21.00 Bridge**

### Torsdagar

**09.30–11.30 Skaparglädje** Handarbete av olika slag

**16.00–18.30 Bridge**

### Fredagar

**10.00–13.00 Canasta** Tre kort lekar

**13.30–14.00 Surfcafé** äger rum den 1/11

Grundläggande telefoni, där vi pratar om hur man använder sin mobil.

# Mötesplats Rydebäck



## Extra aktiviteter i november

### Våfflor

Tisdagen den 5 november klocka 13.30.

### Poesibingo

Som en vanlig bingo fast med ord. Tisdagen den 12 november klocka 13.30.

### Luncha-ihop

Torsdagen den 14 november klocka 12.00. Föranmälan Krävs, senast den 11/11.

### Frågesport

Tisdagen den 19 november klocka 13.30.

### Våfflor

Tisdagen den 26 november 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](http://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](mailto:traffpunkt.1@helsingborg.se)