

# Träffpunkt Sköldenborg



## September 2025

### Måndagar

**11.45–13.00 Lunch**

**13.00–15.00 SPF studiecirkel**

Äger rum jämna veckor. För mer information, kontakta Agneta N. på telefon 0761-29 62 68, start 15 september.

**14.00–14.45 Balansera mera gymnastik**

Träning i gymnasalen med olika balansövningar.

**14.00–16.00 Boule**

Utomhus, på innergården.

**14.00–15.30 Cafè**

### Tisdagar

**11.45–13.00 Lunch**

**13.30–16.00 Bridge**, start 2 september.

**14.00–14.30 Sittgympa**

Frida guidar dig med rörelser till musik, efteråt fikar vi tillsammans.

**13.30–15.45 Akrylmålning**

**14.00–15.30 Café**

### Onsdagar

**11.45–13.00 Lunch**

**14.00–15.30 Våffelcafé**

Äger rum 3 och 17 september.

**13.30–15.30 Nutidscirkel**

Vi samtalar om aktuella ämnen och vad som hänt i världen.

**13.00-16.00 SPF Kärnan Bridge**

För information, kontakta Nils P. 070-523 85 06, start 3 september.

# Träffpunkt Sköldenborg



## Torsdagar

**11.45–13.00 Lunch**

**14.00–16.00 Boule**

Utomhus på innergården.

**13.30-15.00 Bingo**

Start 11 september.

**14.00–15.30 Café**

## Fredagar

**11.45–13.00 Lunch**

**09.00–10.30 Sillfrukost**

Endast förbeställning

**14.00–15.30 Café**

## Extra aktiviteter i september

**Informationsmöte måndag 1 september klockan 10.00.**

Vill du bli bättre på att filma med mobil eller Ipad?

Keijo Salmela från Sundskanalen informerar om kursen GULD TV.

**Tipspromenad fredag 5 september klockan 14.00.**

Kom och gå en tipspromenad inne på gården. Start inne på träffpunkten.

**Gemensamma träffpunktspromenader på Fredriksdal.**

Tisdag 9 september och 23 september klockan 13.00 går vi på promenad i Fredriksdal.

Samling utanför huvudingången, fri entré.

**Gympa fredag 19 september klockan 14.00.**

Kom och rör dig till tonerna av ABBA, kan göras sittandes och ståendes. Efteråt fikar vi tillsammans.

# Träffpunkt Sköldenborg



## Mer information

### Öppettider

Måndag till fredag mellan klockan 08.00–16.00

### Lunch och fika

På träffpunkten kan du äta dagens lunch mellan klockan 11.45–13.00. Det finns ett separat blad om aktuell lunch. Du beställer lunch en vecka innan du vill äta.

Avbeställning kan göras samma dag senast klockan 08.20 på telefon 042-10 74 33.

På träffpunkten kan du fika. Vi serverar kaffe, te, fikabröd och smörgås.

### 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