

Träffpunkt Rosenknoppen



Januari 2025

Måndagar

10.00–10.30 Seniorshake och sittande Tabata, start 13 januari

Dansrörelser som kan göra sittandes eller stående till musik.

10.30–12.30 Sillfrukost, start 13 januari

Tisdagar

13.30–16.00 Bingo, start 7 januari, ej 21 januari

Onsdagar

10.00–10.30 Balansera mera gymnastik, start 8 januari, ej 22 januari

Rörelser som tränar balansen till musik.

10.30–12.30 Onsdagsfrukost, start 8 januari, ej 22 januari

13.30–21.00 Quiltglädje, start 8 januari, ej 22 januari

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, start 23 januari

Vi pysslar, målar, stickar och fikar tillsammans.

Fredagar

10.00–10.45 Balansera mera promenad, start 10 januari, ej 17 januari.

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

10.45–12.00 Våffelcafé, start 10 januari, ej 17 januari.

Extra aktiviteter i januari

Bli kompis med din mobil

Måndag den 20 januari klockan 10.00-12.00 får du hjälp med din mobil

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



Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg, @VardOchOmsorgIHelsingborg



Facebook: Vård och omsorg i Helsingborg