

Mötesplats Rydebäck



Januari 2025

Måndagar

10.00–12.00 Italienska start 13/1

Kamratstudiecirkel på avancerad nivå.

10.00–10.45 Seniorshake start 13/1

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake start 13/1

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel Äger rum ojämn veckor. **Start 13/1**

13.30–15.30 Skip-bo Äger rum jämna veckor. **Start 20/1**

13.00–17.00 Bridge start 13/1

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé Start 14/1

10.00–11.30 Mansgrupp Med diskussionsfika. **Start 14/1**

13.00–15.00 Tyska Äger rum jämna veckor. **Start 7/1**

16.00–19.30 Canasta Start 14/1

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan Samling vid Rydebäcks strand. **Start 15/1**

09.30–10.30 Gymnastik med redskap Start 8/1

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30–11.15 Balansera Mera Gymnastik start 8/1

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

13.30–16.30 Bingo Äger rum ojämn veckor. **Start 15/1**

16.30–21.00 Bridge start 8/1

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag. **Start 16/1**

16.00–19.30 Bridge start 9/1

Fredagar

10.00–13.00 Canasta sista Tre kort lekar **start 10/1**

13.30–14.00 Operacafé äger rum den **24/1**

Mötesplats Rydebäck



Extra aktiviteter i januari

Våffelcafé

Tisdagen den 14 januari klocka 13.30

Frågesport

Tisdagen den 21 januari klocka 13.30

Våffelcafé

Tisdagen den 28 januari 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