



Träffpunkt Grönkullagatan 41

Program våren 2025

Onsdag 29 januari, klockan 14.00 – 16.30

Den sista resan – matinébio. Fika och samtal efter för de som vill.

Varmt välkomna in i biomörkret när vi visar aktuella *Den sista resan* – en hjärtevärmande och rolig feelgoodfilm om när en far och son relation byter skepnad och hur vänskapen med sin bästa vän kan få en ny innebörd när man närmar sig 50. Regissör Fredrik Wikingsson och Filip Hammar. [Filip Hammar](#)

OBS plats: Idé A Drottninghögs bibliotek, Blåkullagatan 4 C.

Drop in, gratis inträde.

Onsdag 26 februari, klockan 14.00

Välkommen till föreläsningen där vi pratar om vikten av att aktivera sig som äldre men även vikten av att hitta balansen mellan aktivitet och vila.

Vad är då en aktivitet? Vad är då en vila? Vi vet alla att vi behöver aktivera oss, för vår kroppsfunksions skull, för vårt välbefinnande men även för vår hjärnas skull. Många av oss vet inte vad man ska börja eller vad man ska sluta med för de flesta säger, det är bara att aktivera dig. Men hur mycket och hur ofta, och med vad? Vila, vad är detta? Är det att ligga på soffan, ta en sovmorgon eller kan det vara något annat?

Anette Hansson som är certifierad yoga lärare kommer att berätta på ett enkelt och roligt vis hur, just DU kan hitta en aktivitet, hitta en balans mellan aktivitet och vila utifrån dina behov.

Onsdag 26 mars, klockan 14.00

Sundskanalen den ideella föreningen som producerar och sänder lokal TV i nordvästra Skåne visar filmen Spårvagnar i Helsingborg ett 50 – årsminne.

De berättar även om projektet Guld Tv som är ett samarbete mellan Sundskanalen och Vård- och omsorgsförvaltningen, Guld Tv filmer produceras av seniorer för seniorer och kan ses på TELE2 digitalt kanalplats 451, Telia digitalt kanalplats 500.

Onsdag 23 april, klockan 14.00

Det friska åldrandet och hur olika läkemedel påverkar kroppens olika funktioner. Distriktssjuksköterska från Drottninghögs vårdcentral informerar.



Träffpunkt Grönkullagatan 41

Onsdag 28 maj, klockan 14.00

Eftermiddagen bjuder på glad vår musik med Tommy underhållaren.

Information

Ingen föranmälan krävs och aktiviteterna är kostnadsfria om inget annat anges.

Träffpunkten ligger på Drottninghög där lokalen finns i trygghetsboendets samlingslokal som drivs av Helsingborgshem.

Lokalen ligger i bottenplan, det finns automatisk dörröppnare till entrén samt handikaptoalett.

Aktiviteterna arrangeras av Vård- och omsorgsförvaltningen, Idé A Drottninghög och Helsingborgshems trygghetsboende.