



## Pop up-aktivitet från maj till augusti 2024

Under vår- och sommarmånaderna erbjuder träffpunkterna i Helsingborg aktiviteter för seniorer på olika platser i Helsingborg. Välkommen att prova dessa pop up-aktiviteter tillsammans med oss. Ingen föranmälan krävs och aktiviteterna är kostnadsfria om inget annat anges.

### Dansmix utomhus

Kom och prova på att dansa flera olika sorters danser, allt från latinska rytmer till discodans. Dansmixen hålls av träffpunktsamordnare Orlando Ahumada som har många års erfarenhet av dans. Kom som du är och låt dig svepas med i musiken. Ta gärna med dig vatten.

**Datum:** onsdagarna den 8 maj, 15 maj, 22 maj, 29 maj, 12 juni, 19 juni, 26 juni, 3 juli, 10 juli, 17 juli. Fredagarna den 28 juni, 5 juli, 12 juli, 19 juli.

**Tid:** klockan 10.00–10.50.

**Plats:** Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11, (baksidan mot sundet).

### Pigga seniorpromenader i lagom takt

Följ med på en promenad i området runt Dunkers kulturhus och längs med strandpromenaden. Miljön är tillgänglig för rollator och rullstol. Vi tar en paus tillsammans så ta gärna med en egen glasspeng.

**Datum:** tisdagarna den 25 juni, 2 juli, 9 juli, 16 juli, 23 juli.

**Tid:** klockan 10.00–11.00.

**Plats:** Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11. Samling utanför huvudentrén.

**Övrigt:** den 2 juli samt den 15 juli bjuder vi på konstpromenad runt Dunkers kulturhus med appen Guide Helsingborg.



## Gympa- och styrketränningspass i Ödåkra

Ett gympa- och styrketränningspass där vi använder både redskap och vår egen kropp. Gympan hålls av träffpunktsamordnare Lotta Strandkvist som tidigare varit ledare för Helsingborgs seniorskola. Efter passet bjuder vi på kaffe inne på Ödåkra bibliotek, ta gärna med dig egen fika om så önskas.

**Datum:** fredagarna den 3 maj, 10 maj, 17 maj, 24 maj, 31 maj.

**Tid:** klockan 10.00–10.45

**Plats:** Ödåkra centrum, framför biblioteket, Norra Rålsgratan 1.

## Sommargympa med träffpunkterna i Helsingborg

Träffpunkterna bjuder in dig som är senior att gympa med oss. Gympan hålls av träffpunktsamordnare Lotta Strandkvist som tidigare varit ledare för Helsingborgs seniorskola. Det behövs inga förkunskaper. Ta gärna med dig fika och stanna kvar med oss efter passet.

**Datum:** onsdagarna den 24 juli, 31 juli, 7 augusti, 14 augusti.

**Tid:** klockan 10.00–10.45.

**Plats:** Gröningen Norra 1, utomhusgymmets trädäck som ligger precis intill Kallbadhuset.

**Datum:** fredagarna den 26 juli, 2 augusti, 9 augusti, 16 augusti.

**Tid:** klockan 10.00–10.45.

**Plats:** Husensjö park på tennisplanen som är asfalterad. Samling vid Sankt Olofs kyrka, Jönköpingsgatan 23.



## Guidad tur i Slottshagen

Slottshagen är en av landets förnämsta sekelskiftsparker och är en typisk prydnadspark med vindlande gångar och många sittplatser. Här finns kinesträd, pagodträd, äkta kastanj och ambraträd. Följ med på en guidad tur där landskapsarkitekt Elias Halling berättar om de olika träden.

**Datum:** fredagen den 28 juni.

**Tid:** klockan 14.00–15.00.

**Plats:** Samling vid medeltidsborgen Kärnan i Slottshagen.

**Övrigt:** Anmälan till aktiviteten krävs, telefon 042-10 48 26, eller e-post: [Traffpunkt.2@helsingborg.se](mailto:Traffpunkt.2@helsingborg.se)

## Guidad tur i Vikingsbergsparken

Det är en park med många vintergröna växter och arter som idegran, tuja, järnek, svarttall, manchurisk valnöt, svart valnöt, syskomorlönn och vinterkörsbär. Följ med på en guidad tur där landskapsarkitekt Elias Halling berättar om de olika träden.

**Datum:** fredagen den 16 augusti.

**Tid:** klockan 14.00–15.00.

**Plats:** Samling vid lekplatsen inne i Vikingsbergsparken. Vikingsbergsparken ligger på Norr i Helsingborg, norr om Hälsovägen och söder om Tågagatan.

**Övrigt:** Anmälan till aktiviteten krävs, antingen via telefon, 042-10 48 26, eller e-post: [Traffpunkt.2@helsingborg.se](mailto:Traffpunkt.2@helsingborg.se)

## Guidad blomstervandring i centrala Helsingborg

Följ med på en guidad tur där personal från stadsbyggnadsförvaltningen berättar om blommorna i stadens centrala delar.

**Datum:** tisdagen den 20 augusti.

**Tid:** klockan 13.30–14.30.

**Plats:** Samling vid Sankt Jörgens plats, Hälsovägen 5.

**Övrigt:** Anmälan till aktiviteten krävs, telefon 042-10 48 26, eller e-post: [Traffpunkt.2@helsingborg.se](mailto:Traffpunkt.2@helsingborg.se)



### **Information om träffpunkter**

Du som bor i Helsingborg är välkommen till alla stadens träffpunkter, oavsett var i staden du bor. Här kan du träffa andra, delta i någon av våra aktiviteter, fika och få en stunds sällskap. En del träffpunkter serverar även lunch. Varje träffpunkt har ett eget program med aktiviteter och du som besökare är alltid välkommen att komma med nya förslag och idéer.

Vi finns på Instagram @traffpunkterihelsingborg

[Träffpunkter | Vård och omsorg \(helsingborg.se\)](https://www.helsingborg.se/traffpunkter)



Skanna QR-koden för att läsa mer om träffpunkter.