

Mötesplats Rydebäck



September 2025

Måndagar

10.00–10.45 Seniorshake Start 1/9

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake Start 1/9

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel Äger rum ojämnta veckor. **Start 8/9**

13.30–15.30 Skip-bo Äger rum jämna veckor.

13.00–17.00 Bridge Start 1/9

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé start 9/9

10.00–11.30 Mansgrupp Med diskussionsfika.

16.00–19.30 Canasta start 2/9

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan Samling vid Rydebäcks strand. **Start 10/9**

09.30–10.30 Gymnastik med redskap Start 10/9

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30–11.15 Balansera Mera Gymnastik

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

13.30–16.30 Bingo Äger rum ojämnta veckor. **Start 10/9**

13.30–16.30 Tyska Äger rum jämna veckor. **Start 17/9**

16.30–21.00 Bridge 3/9

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag. **Start 11/9**

09.30-10.15 och 10.30 -11.15 Yin Yoga Start 18/9, 25/9

16.00–19.30 Bridge Start 4/9

Fredagar

10.00–13.00 Canasta Tre kortlekar **Start 12/9**

14.00-17.00 Operacafé 26/9 anmälan krävs

Mötesplats Rydebäck



Extra aktiviteter i september

Rydebäcksdag, Våffelcafé

Lördagen den 6 september klockan 10.30 – 14.30

Frågesport

Tisdagen den 9 september klockan 13.30

Grillning vid hundhänget

Tisdagen den 16 september klockan 12.00

Vid dåligt väder ses vi istället på träffpunkten. Anmälan senast 10/9

Våffelcafé

Tisdagen den 23 september klockan 13.30

Poesi Bingo

Tisdagen den 30 september klockan 14.00

Mer information

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet. Är dörren låst, 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

Mötesplats Rydebäck, Frösögatan 3, 257 30 Rydebäck
Telefon: 042-10 44 80, mejl: traffpunkt.1@helsingborg.se