

Mötesplats Närlunda



Oktober 2025

Måndagen den 6 oktober

14.00–15.30 Sittskratt

En variant av sittgympa där syftet är att ha roligt samtidigt som man rör på sig. Ingaförkunskaper krävs, endast nyfikenhet. I samverkan med 65PLUS-A-SIDE.

Måndagen den 13 oktober

13.30-14.15 Sittgympa

14.30-16.00 Våffelcafé anmälan krävs, senast den 10 oktober

Måndagen den 20 oktober

14.30-16.00 Balans och rörelse

I samverkan med föreningen Hej Främling

Måndagen den 27 oktober

13.30–14.15 Målning

14.30–15.15 Balansera Mera Gymnastik, balansträning som är fallförebyggande

Övningarna är framtagen av arbets – samt fysioterapeut i Helsingborg Stad

Mer information

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet. Verksamheten är under uppbyggnad och bygger på frivilliga insatser från besökarna. Därför är din insats betydelsefull.

Vi finns på webben och på sociala medier. Följ oss gärna där!



Webben: vardochomsorg.helsingborg.se/traffpunkter



Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg, @VardOchOmsorgIHelsingborg

Mötesplats Närlunda, Närlundavägen 18, 252 75 Helsingborg

Telefon: 042-10 44 80, mejl: traffpunkt.1@helsingborg.se