

Mötesplats Rydebäck



November 2025

Måndagar

10.00–10.45 Seniorshake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel Åger rum ojämna veckor.

13.30–15.30 Skip-bo Åger rum jämna veckor.

13.00–17.00 Bridge

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé

10.00–11.30 Mansgrupp Med diskussionsfika.

16.00–19.30 Canasta

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan Samling vid Rydebäcks strand.

09.30–10.15 Gymnastik med redskap

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30–11.15 Balansera Mera Gymnastik

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

13.30–15.30 Tyska Åger rum jämna veckor

13.30–16.30 Bingo Åger rum ojämna veckor.

16.30–21.00 Bridge

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag.

09.30-10.15 och 10.30 -11.15 Yin Yoga 6/11, 13/11, 20/11 och sista 27/11

16.00–19.30 Bridge

Fredagar

10.00–13.00 Canasta Tre kortlekar

14.00–17.00 Operacafé 28/11 anmälan krävs

13.00–15.00 Lär dig betala säkert digitalt, tre tillfällen den 7, 14 och 21 november.

Anmälan krävs

Mötesplats Rydebäck



Extra aktiviteter i november

Föredrag/berättelse

Tisdagen den 4 november klockan 13.30

En berättelse och föredrag om Gantofta paret Gerda och Edvard Lindell som omkom i samband med Titanic katastrofen april 1912. Och hur Gerdas ring återfanns i en av Titanics livbåtar. Känd från tv i olika sammanhang. **Anmälan krävs.**

Våffelcafé

Tisdagen den 18 november klockan 13.30

Poesi bingo med kaffe och kaka

Tisdagen den 25 november klockan 14.00

Glöm inte att anmäla dig till kursen - Lär dig betala säkert digitalt.

Tre tillfällen där vi tillsammans lär oss betala säkert på nätet. Samarbete med Biblioteket i Rydebäck och Länsstyrelsen.

Fredagar 7, 14 och 21 november klockan 13.00 – 15.00

Anmälan till traffpunkt.1@helsingborg.se eller via telefon 042-10 44 80

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

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