

Mötesplats Rydebäck



December 2025

Måndagar

10.00–10.45 Seniorshake sista 15/12

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake sista 15/12

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel Äger rum ojämnta veckor **sista 15/12**

13.30–15.30 Skip-bo Äger rum jämna veckor. **sista**

13.00–17.00 Bridge sista 8/12

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé sista 9/12

10.00–11.30 Mansgrupp Med diskussionsfika. **sista 9/12**

16.00–19.30 Canasta sista 9/12

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan Samling vid Rydebäcks strand. **Sista 10/12**

09.30–10.20 Gymnastik med redskap sista 10/12

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30–11.20 Balansera Mera Gymnastik sista 10/12

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

13.30–15.30 Tyska Äger rum jämna veckor **sista 10/12**

13.30–16.30 Bingo Äger rum ojämnta veckor **sista 3/12**

16.30–21.00 Bridge sista 10/12

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag **sista 11/12**

16.00–19.30 Bridge sista 11/12

Fredagar

10.00–13.00 Canasta Tre kortlekar **sista 12/12**

Mötesplats Rydebäck



Extra aktiviteter i december

Våffelcafé

Tisdagen den 9 december klockan 13.30

Jul lunch

Tisdagen den 16 december och onsdagen den 17 december klockan 12.30.

Begränsat med platser, anmälan från 1 december till och med 12 december.

Vi kommer att köra julklapp-spel under jul-lunchen. Alla tar med sig en julklapp värd max 30 kronor. Välkommen till en mysig och rolig stund.

Uppehåll 22 december till och med den 6 januari

God Jul och Gott Nytt År!

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