

Träffpunkt Rosenknoppen



November 2025

Måndagar

10.00–10.30 Seniorshake och Tabata

Dansrörelser som kan göras ståendes eller sittandes till musik.

10.30–12.00 Sillfrukost

Tisdagar

13.30–15.30 Bingo

Onsdagar

10.00–10.30 Balansera mera gymnastik, ej 5 november

Rörelser som tränar balansen till musik.

10.30–12.00 Onsdagsfrukost

14.00–21.00 Quiltglädje

Äger rum jämna veckor. Vill du veta mer kontakta Agneta J telefon 076-812 58 17.

Eftermiddagsgruppen klockan 14.00–17.00

Kvällsgruppen klockan 18.00–21.00

Torsdagar

13.00–16.00 Träffpunktens pysselgrupp

Vi pysslar, målar, stickar och fikar tillsammans.

Fredagar

10.00–10.45 Balansera mera promenad

Träning utomhus med olika balansövningar. Leds av volontärerna Agneta och Ingrid.

10.45–12.00 Våffelcafé

Träffpunkt Rosenknoppen



Extra aktiviteter i november

Julpynta Rosenknoppen

Fredag 21 november klockan 12.30 julpyntar vi tillsammans på Rosenknoppen.

Mer information

Öppettider

Träffpunkten är öppen i anslutning till programbladets aktiviteter. Är dörren stängd kan du knacka på eller ringa till oss.

Håll utkik

Kontakt

Kontakta träffpunktssamordnaren på telefon 0732-31 57 51.

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

Träffpunkt Rosenknoppen, Planteringsvägen 36, 252 40 Helsingborg

Telefon: 042-10 67 24, mejl: traffpunkt.5@helsingborg.se