

Mötesplats Rydebäck



Januari 2026

Måndagar

10.00–12.00 Italienska start 12/1

Kamratstudiecirkel på avancerad nivå.

10.00–10.45 Seniorshake start 19/1

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake start 19/1

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel Äger rum ojämn veckor. **Start 12/1**

13.30–15.30 Skip-bo Äger rum jämna veckor.

13.00–17.00 Bridge start 19/1

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé Start 20/1

10.00–11.30 Mansgrupp Med diskussionsfika. **Start 20/1**

16.00–19.30 Canasta Start 6/1

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan Samling vid Rydebäcks strand. **Start 21/1**

09.30–10.20 Gymnastik med redskap Start 7/1

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30–11.15 Balansera Mera Gymnastik start 7/1

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

13.30–15.30 Tyska Äger rum jämna veckor. **Start 21/1**

13.30–16.30 Bingo Äger rum ojämn veckor. **Start 14/1**

16.30–21.00 Bridge start 14/1

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag. **Start 22/1**

10.00–11.00 Yin yoga Kontakta personalen vid frågor. **Start 29/1**

16.00–19.30 Bridge start 15/1

Fredagar

10.00–13.00 Canasta sista Tre kort leka **start 9/1**

13.30–17.00 Operacafé äger rum den 30/1

Mötesplats Rydebäck



Extra aktiviteter i januari

Våffelcafé

Tisdagen den 20 januari klocka 13.30

Tisdagsquiz

Tisdagen den 27 januari klocka 13.30- Efteråt fikar vi.

Torsdagen den 15/1 och fredagen den 16/1 är personalen på utbildning. Cafét är obemannat – grupperna är i gång som vanligt.

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