

# Mötesplats Rydebäck



## Februari 2026

### Måndagar

**10.00–12.00 Italienska**

Kamratstudiecirkel på avancerad nivå.

**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** Äger rum ojämlna veckor.

**13.30–15.30 Skip-bo** Äger 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.

**09.30–10.30 Gymnastik med redskap**

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

**10.30–11.15 Balansera Mera Gymnastik**

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen

**13.00–15.00 Tyska** Äger rum jämna veckor.

**13.30–16.30 Bingo** Äger rum ojämlna veckor.

**16.30–21.00 Bridge**

### Torsdagar

**09.30–11.30 Skaparglädje** Handarbete av olika slag.

**13.00 – 15.00 Kom och testa biljard, pingis eller dart. Datum 5/2, 19/2, 26/2**

Alla är välkomna – extra uppskattat om någon med erfarenhet kan guida oss andra.

**16.00–19.30 Bridge**

### Fredagar

**10.00–13.00 Canasta** Tre kort lekar

**13.30–17.00 Operacafé** äger rum den 27/2

# Mötesplats Rydebäck



## Extra aktiviteter februari

### Poesi Bingo och Våffelcafé

Tisdagen den 10 februari från 13.00 till 14.00 serveras våfflor  
Klockan 14.00 spelar vi poesi Bingo.

### Tisdagsquiz

Tisdagen den 17 februari klockan 13.30. Efter åt fikar vi.

### Våffelcafé

Tisdagen den 24 februari serverar vi våfflor från klockan 13.30.  
Klockan 14.00 genomgång av bibliotekstjänster och lite kort om Legimus.

### Drop-in – digital hjälp

Torsdag den 26 februari klockan 14–16.  
Behöver du hjälp med din mobil, surfplatta eller data? Vi digitalcoacher finns här,  
kostnadsfritt för att stötta dig. Ta med dig din utrustning som du vill ha hjälp med.

## 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](http://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](mailto:traffpunkt.1@helsingborg.se)