

Mötesplats Närlunda



Mars 2026

Måndagen den 2 mars

13.30–14.30 Målning

15.00–16.00 Senior Shake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

Torsdagen den 5 mars

13.30–14.30 Handarbets- och målargrupp

14.30–15.30 Rörelseglädje

Passet innehåller olika rörelse- och balansövningar som genomförs stående.

Måndagen den 9 mars

13.30–14.30 Våffelcafé till självkostnadspris

15.00–16.00 Balansera Mera Gymnastik, balansträning som är fallförebyggande

Övningarna är framtagen av arbets – samt fysioterapeut i Helsingborg Stad

Torsdagen den 12 mars

13.30–15.30 Handarbets- och målargrupp

Måndagen den 16 mars

13.30–14.15 Målning

14.30–15.30 Sittgymnastik

Torsdagen den 19 mars

13.30–15.30 Stickcafé

Måndagen den 23 mars

13.30–14.30 Sällskapspel

15.00–16.00 Balansera Mera Gymnastik

Övningarna är framtagen av arbets – samt fysioterapeut i Helsingborg Stad

Torsdagen den 26 mars

13.30–15.30 Handarbets- och målargrupp

Måndagen den 30 mars

13.30–14.15 Målning

14.30 – 15.30 Bingo

Mötesplats Närlunda



Mer information

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet. Verksamheten är under uppbyggnad och bygger på frivilliga insatser från besökarna. Därför är din insats betydelsefull.

Vi finns på webben och på sociala medier. Följ oss gärna där!



Webben: vardochomsorg.helsingborg.se/traffpunkter



Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg, @VardOchOmsorgIHelsingborg