

Träffpunkt Rosenknoppen



Mars 2026

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

16.00–21.30 Syrosorna

Vi syr tillsammans det vi har lust med. Quilt, kläder, inredning med mera och hjälper varandra när problem uppstår. Vill du veta mer, kontakta Annica telefon 070-652 57 82

Onsdagar

10.00–10.30 Balansera mera gymnastik

Rörelser som tränar balansen till musik.

10.30–12.00 Onsdagsfrukost, ej 25 mars då är det våffelcafé

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, ej 6 mars

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

11.00–12.00 Våffelcafé, ej 27 mars då är det fredagsfrukost

Träffpunkt Rosenknoppen



Extra aktiviteter i mars

Fredag 6 mars klockan 10.00-11.00, Sittskratt, 65plus- A-side,

En variant av sittgympa där syftet är att ha roligt samtidigt som man rör på sig. Inga förkunskaper krävs, endast nyfikenhet.

Onsdag 18 mars klockan 11.00-14.00, Drop-in med digitala coacher

Behöver du hjälp med din mobil, surfplatta eller dator? Träffa våra digitala coacher kostnadsfritt. Ta med dig din utrustning som du vill ha hjälp med.

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