

# Träffpunkt Rosenknoppen



## April 2026

### Måndagar

#### 10.00–10.30 Mild workout/träning

Kom och rör dig till härlig musik, övningar som passar alla – oavsett om du vill stå upp eller sitta ner. Fokus ligger på att må bra, få i gång kroppen och ha det trevligt.

#### 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, ej 1 april

Rörelser som tränar balansen till musik.

#### 10.30–12.00 Onsdagsfrukost, ej 1 april

#### 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 24 april

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

#### 11.00–12.00 Våffelcafé, 24 april serveras våfflor klockan 10.00–11.00



# Träffpunkt Rosenknoppen

## Extra aktiviteter i april

### Påskmingel

**Onsdag den 1 april klockan 10.00–12.00**

Föranmälan krävs till träffpunktsamordnare telefon 042-10 74 30, eller volontär Agneta.

### Visans vänner

**Onsdag 8 april klockan 11.00–12.00**

Kom och lyssna på visor med våranknytning.

### Black Sabbath – Bluesens barn

**Fredag den 24 april klockan 11.00–12.00**

Kom och lyssna på bibliotekets Alex Bergdahl som berättar om Black Sabbath resa från gatorna i det smutsiga Birmingham till bland annat Folkets hus i Smedjebacken, ackompanjerat av ljudupptagningar från tiden som få hittills har hört.



## Mer information

### Öppettider

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

### Håll utkik

På Håll utkik på anslagstavlan där vi sätter upp information om det tillkommer fler aktiviteter.

### Kontakt

Kontakta träffpunktssamordnaren på telefon 0732-31 17 09.

### 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](https://www.instagram.com/TraffpunkterIHelsingborg) samt [@VardOchOmsorgIHelsingborg](https://www.instagram.com/VardOchOmsorgIHelsingborg)



Facebook: [Vård och omsorg i Helsingborg](https://www.facebook.com/VardochomsorgiHelsingborg)