

# Träffpunkt Sköldenborg



## April 2026

### Måndagar

**11.45–13.00 Lunch**

**13.00–15.00 SPF Studiecirkel**

Äger rum ojämna veckor. För mer information, kontakta Agneta N. 0761-29 62 68.

**14.00–14.45 Balansera mera gymnastik**

Träning i gymnasalen med olika balansövningar.

**14.00–16.00 Boule**

Utomhus, på innergården.

**14.00–15.30 Café**

### Tisdagar

**10.00–12.00 Canasta**

**11.45–13.00 Lunch**

**13.30–16.00 Bridge**

**14.00–14.30 Sittgympa**

Frida och Sara guidar dig med rörelser till musik, efteråt fikar vi tillsammans.

**13.30–15.45 Akrylmålning**

**14.00–15.30 Café**

### Onsdagar

**11.45–13.00 Lunch**

**14.00–15.30 Våffelcafé**

Äger rum den 14 och 22 april.

**13.30–15.30 Nutidscirkel**

Kom och samtala om aktuella ämnen och vad som hänt i världen.

**13.00–16.00 SPF Kärnan Bridge**

För information, kontakta Nils P på telefon 070-523 85 06.



## Torsdagar

**11.45–13.00 Lunch**

**14.00–16.00 Boule**

Utomhus, på innergården.

**13.30–15.30 Handarbetscafé, ej 30 april**

Äger rum jämna veckor. Kom och sy, sticka, virka eller laga.

**13.30–15.00 Bingo**

Äger rum 9 april

**14.00–15.30 Café**

## Fredagar

**09.00–10.30 Sillfrukost, ej 10 april**

Förbeställning dagen innan.

**11.45–13.00 Lunch**

**14.00–15.30 Café**

## Extra aktiviteter i april

### Sittdans

**Fredag den 10 april klockan 14.00**

Välkommen till en härlig stund fylld med rörelseglädje, gemenskap och medryckande musik. Alla kan vara med oavsett tidigare erfarenhet eller rörlighet.

### Film ”Den sista resan”

**Torsdag den 16 april klockan 10.00**

Seniorskolan 2.0 arrangerar filmvisning. Vi följer Filip när han tar med sin far Lars på en roadtrip mot Medelhavet tillsammans med kompisen Fredrik.

Anmälan till Frida eller Sara.

### Drop–in digitala coacher

**Måndag den 27 april klockan 14.00–15.30**

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.

### Valborgsmässoafton

**Torsdag den 30 april klockan 14.00**

Varmt välkommen att sjunga in våren tillsammans. Vi samlas för en stund av glädje och gemenskap.

Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6, 254 37 Helsingborg

Telefon: 042-10 74 30, mejl: [traffpunkt.5@helsingborg.se](mailto:traffpunkt.5@helsingborg.se)



## Mer information

### Öppettider

Måndag till fredag mellan klockan 08.00–16.00.

### Lunch och fika

På träffpunkten kan du äta dagens lunch mellan klockan 11.45–13.00. Det finns ett separat blad om aktuell lunch. Du beställer lunch en vecka innan du vill äta. Avbeställning kan göras samma dag senast klockan 08.20 på telefon 042–10 74 33.

På träffpunkten kan du fika. Vi serverar kaffe, te, fikabröd och smörgås.

### 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)