

Mötesplats Rydebäck



April 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 ojämna 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

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

13.30–16.30 Tyska – Äger rum jämna veckor

13.30–16.30 Bingo – Äger rum ojämna 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: 16 april, 23 april. Alla är välkomna, uppskattat om någon med erfarenhet kan guida oss andra.

16.00–19.30 Bridge



Fredagar

10.00–13.00 Canasta

Tre korta lekar

14.00–17.00 Operacafé

Äger rum den 24 april. Anmälan krävs.

Extra aktiviteter i april

Digital hjälp – drop in

Torsdag den 9 april klockan 14.00–16.00

Behöver du hjälp med din mobil, surfplatta eller dator? Vi digitala coacher finns här, kostnadsfritt, för att stötta dig i att använda digitala verktyg. Ta med dig din utrustning som du vill ha hjälp med.

Våffelcafé och Poesi bingo

Tisdagen den 14 april klockan 13.00

Serverar vi våfflor. Poesi bingo börjar kl. 14.00

Frågesport

Tisdagen den 21 april klockan 13.30

Kom och ha en trevligstund. Finns fika att köpa.

Afternoon tea

Tisdagen den 28 april klockan 13.30

Begränsat antal platser. Anmälan tidigast den 8 april.



Mer information

Öppettider mm

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet.

Kontakt

Kontaktperson nås på telefon 042-10 44 80

Följ oss!

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



Webben: vardochoomsorg.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)



Mötesplats Rydebäck, Frösögatan 3, 257 30 Rydebäck
Telefon: 042-10 44 80, mejl: traffpunkt.4@helsingborg.se