

Träffpunkt Sköldenborg



Mars 2026

Måndagar

11.45–13.00 Lunch

13.00–15.00 SPF studiecirkel

Äger rum ojämna veckor. För mer information, kontakta Agneta N. på telefon
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

11.45–13.00 Lunch

13.30–16.00 Bridge

14.00–14.30 Sittgympa, ej 31 mars

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, 11 och 25 mars

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. 070-523 85 06

Träffpunkt Sköldenborg



Torsdagar

11.45–13.00 Lunch

14.00–16.00 Boule

Utomhus på innergården.

13.30–15.30 Handarbetscafé

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

13.30-15.00 Bingo, 5 mars

14.00–15.30 Café

Fredagar

09.00–10.30 Sillfrukost, ej 13 mars

Förbeställning dagen innan.

11.45–13.00 Lunch

14.00–15.30 Café

Extra aktiviteter i mars

Måndag 2 mars klockan 10.00–12.00, Lär dig betala säkert digitalt

Föranmälan krävs, telefon 042-10 74 30

Torsdag 12 mars klockan 10.30, Dans i folkparken

Följ med på en tripp till Folkparken i en historia som innehåller både kärlek, humor, upptåg och dans. Vi rör oss mellan 40–70-talet. Ett program med musik, dans och rörelse.

Måndag 16 mars klockan 14.00-15.30, Drop-in 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.

Fredag 20 mars klockan 14.00, 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.

Tisdag 31 mars klockan 12.30, Påsklunch

Anmälan görs till Frida telefon 042-10 74 33 senast 20 mars. Antalet platser är begränsade.

Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6, 254 37 Helsingborg

Telefon: 042-10 74 30, mejl: traffpunkt.5@helsingborg.se

Träffpunkt Sköldenborg



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 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

Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6, 254 37 Helsingborg

Telefon: 042-10 74 30, mejl: traffpunkt.5@helsingborg.se