

Träffpunkt Rosenknoppen



Maj 2026

Måndagar

10.00–10.30 Mild workout/träning, ej 11 maj

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 13 maj

Rörelser som tränar balansen till musik.

10.30–12.00 Onsdagsfrukost

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. Sista 27 maj, start 20 augusti

Kvällsgruppen klockan 18.00–21.00. Sista 27 maj

Torsdagar

13.00–16.00 Träffpunktens pysselgrupp

Vi pysslar, målar, stickar och fikar tillsammans.

Fredagar

10.00–10.45 Balansera mera promenad, ej 15 maj och 22 maj

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

11.00–12.00 Våffelcafé, ej 15 maj



Träffpunkt Rosenknoppen

Extra aktiviteter i maj

Biblioteket informerar

Onsdag den 6 maj klockan 11.00–12.00

Vad kan biblioteket erbjuda?

Drop-in digitala coacher

Onsdag 20 maj klockan 11.00–14.00

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.

Sittskratt

Fredag den 22 maj klockan 10.00–11.00

Kom och pröva en variant av sittskratt där syftet är att ha roligt samtidigt som man rör på sig. Inga förkunskaper krävs, endast nyfikenhet.



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



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)