

Träffpunkt Sköldenborg



Maj 2026

Måndagar

11.45–13.00 Lunch

13.00–15.00 SPF Studiecirkel, sista 18 maj, start 14 september

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

14.00–14.45 Balansera mera gymnastik, ej 11 maj

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, sista 5 maj, start 1 september

14.00–14.30 Sittgympa

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

13.30–15.45 Akrylmålning, sista 19 maj, start 1 september

14.00–15.30 Café

Onsdagar

11.45–13.00 Lunch

14.00–15.30 Våffelcafé

Äger rum 6 maj och 20 maj

13.30–15.30 Nutidscirkel

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

13.00–16.00 SPF Kärnan Bridge, sista 27 maj, start 2 september

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



Torsdagar

11.45–13.00 Lunch, 21 maj

14.00–16.00 Boule

Utomhus, på innergården.

13.30–15.30 Handarbetscafé, sista 28 maj, start 6 augusti

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

13.30–15.00 Bingo

Äger rum 28 maj, därefter sommaruppehåll.

14.00–15.30 Café

Fredagar

09.00–10.30 Sillfrukost, ej 8 maj

Förbeställning dagen innan.

11.45–13.00 Lunch

14.00–15.30 Café

Extra aktiviteter i maj

Tipspromenad

Fredag den 8 maj klockan 14.00

Kom och gå en tipspromenad på innergården på Sköldenborg, vid dåligt väder går vi inomhus.

Sittskratt

Fredag den 22 maj klockan 14.00-15.00

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

Drop-in med digitala coacher

Måndag 25 maj 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.



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



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)