

Mötesplats Rydebäck



Juni 2026

Måndagar

10.00-10.45 Seniorshake sista den 8 juni.

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15-12.00 Seniorshake sista den 8 juni.

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

10.30-11.15 Balansera Mera Gymnastik. Från den 22 juni.

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen.

14.00-16.30 Shanghai kortspel Äger rum ojämlna veckor. Sista den 1 juni.

13.30-15.30 Skip-bo Äger rum jämna veckor.

13.00-17.00 Bridge

Tisdagar

10.00-11.30 Drop-In fika med gemenskap.

10.30-11.30 Gåfotboll. Samling: Rydebäcks IP gräsplanen (Rydebäcks Stationsgata).

Den 2 juni och 9 juni. Anmälan krävs.

13.30-15.00 Sommar fika med musikunderhållning Den 2 juni

13.30-14.30 Föreläsning om bedrägerier på nätet Den 9 juni

12.00 Midsommarlunch, den 16 juni. Betalning vid anmälan. Tidigast den 8 juni.

13.30-15.00 Våffelcafé den 30 juni.

Onsdagar

09.30-10.30 Gymnastik med redskap sista 10 juni

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30-11.15 Balansera Mera Gymnastik, Från vecka 26 är aktiviteten på måndagar.

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen.

11.30 Grillning vid Rydebäckstrand den 10 juni. Anmälan krävs senast den 3 juni.

13.30-16.30 Bingo Äger rum ojämlna veckor.

16.30-21.00 Bridge

Torsdag

14.00-16.00 Drop-In med digitala coacher den 11 juni.

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.

16.00-19.30 Bridge

Fredag

10.30 Promenad träffas utanför träffpunkten. Den 26 juni.

Mötesplats Rydebäck



Mer information

Träffpunkternas mobila sommaraktivitet startar den 24 juni. Se separat programblad för detaljer.

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: 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)

Mötesplats Rydebäck



Mötesplats Rydebäck, Frösögatan 3, 257 30 Rydebäck
Telefon: 042-10 44 80, mejl: traffpunkt.1@helsingborg.se