

# Mötesplats Rydebäck



## Maj 2026

### Måndagar

**10.00–12.00 Italienska** Sista den 11 maj.

Kamratstudiecirkel på avancerad nivå.

**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.

**14.00–16.30 Shanghai kortspel – Äger rum ojämna veckor.** Sista den 1 juni.

**13.30–15.30 Skip-bo – Äger rum jämna veckor.**

**13.00–17.00 Bridge**

### Tisdagar

**09.30–11.30 Stickcafé** Sista den 12 maj.

**10.00–11.30 Mansgrupp**

**10.30–11.30 Gåfotboll.** Samling: Rydebäcks IP gräsplanen (Rydebäcks Stationsgata).  
Den 26 maj, 2 juni och 9 juni. Anmälan krävs.

**16.00–19.30 Canasta,** sista den 19 maj.

### Onsdagar

**08.00–09.00 Bad från bryggan. Samling vid Rydebäcks strand.** Sista den 10 juni

**09.30–10.30 Gymnastik med redskap.** Sista den 10 maj.

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 Bingo–Äger rum ojämna veckor.**

**16.30–21.00 Bridge**

### Torsdagar

**09.30–11.30 Skaparglädje,** sista den 7 maj.

Handarbete av olika slag.

**10.00–11.30 Sillfrukost** den 7 maj. Anmälan krävs.

**13.00–15.00 Kom och testa biljard, pingis eller dart.**

Den 7 Maj och 28 maj. Alla är välkomna.

**16.00–19.30 Bridge**



## Fredagar

**10.00–13.00 Canasta**, sista den 29 maj.

**10.00-10.55 Lär dig betala digital**, ta med Appleprodukter som Ipad, Iphone.

**11.05-12.00 Lär dig betala digital**, ta med Androider som Samsung, Sony med flera.

## Extra aktiviteter i maj

### Våffelcafé och musik föredrag

**Tisdagen den 19 maj klockan 13.30**

Välkommen och lyssna på Alex Bergdal. Där vi får hänga med på en musikalisk resa med Black Sabbath. Vi serverar våfflor från 13.00.

### Lär dig betala digitalt

**Fredag den 22 maj och 29 maj**

Länsstyrelsen erbjuder dig utbildning kring digitala betalningar.

Appleprodukter som Ipad, Iphone klocka 10.00 – 10.55

Androider som Samsung, Sony med flera Klocka 11.05 – 12.00. Anmälan senast 14 maj.

### Gåfotboll

**Tisdagen den 26 maj klockan 10.30 11.30**

Träffpunkten i Rydebäck och Fortuna FF bjuder, tillsammans med Arvsfondsprojektet 65PLUS\_A\_SIDE, in till tre prova-på-tillfällen i gåfotboll. Efter varje tillfälle avslutar vi såklart med en trevlig fikastund tillsammans. Vi samlas på Rydebäcks IP gräsplanen. (Rydebäcks Stationsgata). Anmälan krävs till träffpunkten.

### Våffelcafé och Poesi bingo

**Tisdagen den 26 maj klockan 13.00**

Serverar vi våfflor. Poesi bingo börjar kl. 14.00

### Mikroskogar och gatuträd

**Fredagen den 29 maj klockan 10.30**

I Rydebäck finns det nio mikroskogar som anlades 2020 och som nu vuxit sig kraftiga och välmående. Välkommen till stadsträsvandring i Rydebäck där du får höra om hur det blev till och varför det är viktigt med mikroskog i den urbana miljön.

Landskapsarkitekten Elias Halling kommer att prata om träd val, plantering, design med naturen och ekosystemtjänster. Vid sidan av mikroskogar så kommer han att prata om gatuträd och varför de är så viktiga. Samling vid dammen. Anmälan krävs.



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



## Mer information

### Öppettider mm

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet.

Tisdag och onsdag den 12 – 13 maj är personalen på utbildning. Träffpunkten är obemannad.

### 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](http://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](mailto:traffpunkt.4@helsingborg.se)