

# Träffpunkt Rosenknoppen



## Juli/Augusti 2026

**Träffpunkten är stängd 20 juli – 18 augusti**

### Måndagar

**10.00–10.30 Mild workout/träning**, sista 13 juli, start 24 augusti

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**, sista 13 juli, start 24 augusti

**10.00–12.00 Kom och testa biljard**, sista 13 juli, start 24 augusti

Alla är välkomna, uppskattar om någon med erfarenhet kan guida oss andra.

### Tisdagar

**13.30–15.30 Bingo**, sista 14 juli, start 25 augusti

**16.00–21.30 Syrosorna**, sista 9 juni, start 25 augusti

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**, sista 17 juni, start 19 augusti

Rörelser som tränar balansen till musik.

**10.30–12.00 Onsdagsfrukost**, sista 17 juni, start 19 augusti

**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. Sommaruppehåll, start 19 augusti

Kvällsgruppen klockan 18.00–21.00. Sommaruppehåll, start 19 augusti

### Torsdagar

**13.00–16.00 Träffpunktens pysselgrupp**, sista 18 juni, start 20 augusti

Vi pysslar, målar, stickar och fikar tillsammans.



# Träffpunkt Rosenknoppen

## Fredagar

**10.00–10.45 Balansera mera promenad**, sista 17 juli, start 21 augusti

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

**11.00–12.00 Våffelcafé**, sista 17 juli, start 21 augusti

**10.00–12.00 Kom och testa biljard**, sista 17 juli, start 21 augusti

Alla är välkomna, uppskattar om någon med erfarenhet kan guida oss andra.

## Extra aktiviteter i juli, augusti

### Träffpunkternas mobila aktiviteter juli, augusti

Ni kan läsa mer om mobila aktiviteter med träffpunkterna på separat sommarprogram.



## 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](http://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)