



Mötesplats Rydebäck

September 2026

Måndagar

10.00–10.45 Seniorshake Start den 7 september

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake Start den 7 september

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel – Äger rum ojämna veckor.

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

13.00–17.00 Bridge Start den 7 september

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé Start den 8 september.

10.00–11.30 Mansgrupp

10.30–11.30 Gåfotboll. Samling: Rydebäcks IP gräsplanen (Rydebäcks Stationsgata).
Start den 8 september, anmälan krävs.

16.00–19.30 Canasta Start den 8 september.

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan. Samling vid Rydebäcks strand. Start den 9 september.

09.30–10.30 Gymnastik med redskap. Start den 9 september.

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 Start den 9 september.

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Start den 10 september.

Handarbete av olika slag.

10.00–11.00 Yin Yoga Start den 10 september. Anmälan krävs.

13.00–16.00 Få stöd av en digital coach, den 10 september. Ingen anmälan krävs.

16.00–19.30 Bridge Start den 10 september.



Fredagar

10.30–11.30 Promenad den 11 och 18 september.

14.00–17.00 Operacafé Äger rum den 25 september. Anmälan krävs.

Extra aktiviteter i september

Rydebäcksdagen - Våffelcafé

Söndagen den 6 september klockan 10.30 – 14.30

Välkommen och ta en våffla och kaffe på träffpunkten.

Digital hjälp – Drop in

Torsdag den 10 september klockan 13.00–16.00

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.

Träna din hjärna – Arbetsterapeut Åsa Westesson från Vård- och omsorgsförvaltningen

Tisdagen den 15 september 13.30 – 15.30

Endast till föranmälda. **Fullt**

Gåfotboll

Tisdagen den 8 september klockan 10.30 - 11.30

Träffpunkten i Rydebäck och Fortuna FF bjuder på gåfotboll. Efter varje tillfälle avslutar vi såklart med en trevlig fikastund tillsammans. Vi samlas på Rydebäcks IP gräsplanen. (Rydebäcks Stationsgata). Anmälan krävs till träffpunkten.

Fysisk aktivitet – Fysioterapeut Henrik Zetterman från Rydebäck Vårdcentral

Tisdagen den 22 september klockan 13.30 – 15.30

Endast till föranmälda. **Fullt**

Våffelcafé, föreläsning om bedrägeri med digitala coacherna, del - 1

Tisdagen den 29 september klockan 13.00 – 14.00 serverar vi våfflor.

Klockan 14.00 -15.00 föreläsningen om bedrägeri. Anmälan krävs till föreläsningarna då det finns begränsat antal platser. Vid frågor eller anmälan mejla digitalcoach@helsingborg.se eller ring 042 – 10 27 80.



Mer information

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: 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