

Träffpunkt Sköldenborg



September 2026

Måndagar

10.00–12.00 Guld TV, start 7 september

Vill du bli bättre på att filma med mobil och Ipad? Ledare är Keijo, inga förkunskaper krävs.

11.45–13.00 Lunch

13.00–15.00 SPF Studiecirkel, start 14 september

Äger rum jämna veckor. För mer information, kontakta Agneta N. 0761–29 62 68.

14.00–14.45 Balansera mera gymnastik

Träning i gymnasalen med olika balansövningar.

14.00–16.00 Boule

Utomhus, på innergården.

14.00–15.30 Café

Tisdagar

10.00–12.30 Canasta

11.45–13.00 Lunch

13.30–16.00 Bridge, 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 Akvarell- och akrylmålning, start 1 september

Kom och måla tillsammans. Ta med eget material.

14.00–15.30 Café

Onsdagar

11.45–13.00 Lunch

14.00–15.30 Våffelcafé,

Äger rum 9 och 23 september.

13.30–15.30 Nutidscirkel

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

13.00–16.00 SPF Kärnan Bridge, start 2 september

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



Torsdagar

11.45–13.00 Lunch

13.00–14.00 Yin yoga, start 10 september

Endast föranmälda.

14.00–16.00 Boule

Utomhus, på innergården.

13.30–15.30 Handarbetscafé

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

13.30–15.00 Bingo

3 september

14.00–15.30 Café

Fredagar

09.00–10.30 Sillfrukost, ej 25 september.

Förbeställning dagen innan.

11.45–13.00 Lunch

14.00–15.30 Café

Extra aktiviteter i september

Drop–in digitala coacher

Måndagen den 7 september klockan 13.00-15.00

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.

Sittskratt

Fredagen den 18 september klockan 14.00-15.00

Välkommen på Sittskratt – en variant av sittgympa där syftet är att ha roligt tillsammans samtidigt som man rör på sig. Inga förkunskaper krävs, endast nyfikenhet.

Föreläsning av digitala coacher

Torsdagen den 24 september klockan 14.00

Föreläsning för dig som vill lära dig mer och stärka dina kunskaper i den digitala världen.



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: 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)

