



TRÄFFPUNKT NORRA HAMNEN

Familjen Erik Bancks Stiftelse, boende i huset och Vård och omsorgsförvaltningen i samarbete.

HÖST 2026

Måndag den 21 september klockan 14.00

Sittgympa och avslappningsövningar

Torsdag den 22 oktober klockan 10.00

Styrketräning med hantlar och gummiband-
(finns att låna)

Onsdag den 18 november klockan 14.00

Balansgympa och yoga

Obs: Programmet kan komma att ändras!

**Kan vara bra att ha med vattenflaska och ev. en frukt
efteråt.**

Ingen kostnad- alla är välkomna!