



Digital träffpunkt

Programblad hösten 2026

Oktober

5 oktober klockan 13.30-14.30 — Boktips

Välkommen att inspireras och hitta din nästa favoritbok när bibliotekarie Jasmine Johansson från Helsingborgs bibliotek delar med sig av sina bästa boktips digitalt. För att delta klicka på länken: [Delta på Boktips här via Teams.](#)

7 oktober klockan 10.00-10.30 — Gympa

Välkommen till ett digitalt gympapass som livesänds från Träffpunkt Rydebäck. Delta hemifrån utifrån dina egna förutsättningar, med eller utan redskap. Redskap är en stol och en lättare vikt eller flaska. Passet leds av volontär Britt. För att delta klicka på länken: [Delta på Gympapasset här via Teams.](#)

14 oktober klockan 10.00-10.30 — Kostråd

Dietisterna från Vård- och omsorgsförvaltningen bjuder in till en inspirerande föreläsning om kostråd som hjälper dig att bevara styrka, energi och livskvalitet. För att delta klicka på länken: [Delta på kostråd här via Teams.](#)

27 oktober klockan 13.00-14.00 — Föreläsning bedrägeri

Hur kan du känna igen ett bedrägeriförsök och vad kan du göra för att skydda dig? Digitala coacher från Vård- och omsorgsförvaltningen bjuder in till en digital föreläsning om bedrägerier. För att delta klicka på länken: [Delta på Föreläsningen om bedrägeri här via Teams.](#)

November

3 november klockan 13.30-14.15 — Föreläsning Elvis Presley

Elvis Presley var inte ens tjugo år gammal när han gjorde sina första inspelningar som på sikt skulle komma att förändra hela musikvärlden. Bibliotekets Alex Bergdahl bjuder på en föreläsning om Elvis tidiga femtiotal, om hemstaden Memphis och inspelningsstudion Sun Studios förstärkt med bilder och ljudklipp från tiden. För att delta klicka på länken: [Delta på Föreläsningen om Elvis Presley här via Teams.](#)

12 november klockan 14.00-14.30 — Tips på mellanmål

Orka mer med rätt mellanmål! Lär dig om proteinrika alternativ som bidrar till styrka, energi och självständighet, inklusive praktiska tips. Dietisterna på Vård- och omsorgsförvaltningen bjuder in till en föreläsning om proteinrika mellanmål. För att delta klicka på länken: [Delta på Tips på mellanmål här via Teams.](#)



17 november klockan 14.00-14:30 — Sittgympa

Välkommen till ett digitalt sittgympapass som livesänds från Träffpunkt Sköldenborg. Delta utifrån dina egna förutsättningar, hemma i vardagsrummet eller där det passar dig. Du behöver ha en stol att sitta på. För att delta klicka på länken: [Delta på Sittgympa här via Teams.](#)

26 november klockan 13.00-13.30 — Quiz

Testa dina kunskaper i ett quiz med blandade frågor, musik och kanske några överraskningar. Volontärerna Anita och Ewa från Träffpunkt Tågaborg håller i quizet. För att delta klicka på länken: [Delta på Quiz här via Teams.](#)

December

2 december klockan 13.30-14:00 — Föreläsning: Tips inför ett tryggare åldrande

Välkommen att lyssna till en föreläsning som kan ge dig tips inför ett tryggare åldrande. Föreläsare är Louise Strömberg som dagligen arbetar med förebyggande hälsosamtal. För att delta klicka på länken: [Delta på Föreläsning: Tips inför ett tryggare åldrande här via Teams.](#)

7 december klockan 10.00-10.30 — Julens smaker

Julens smaker kan vara bra för hälsan. Dietisterna från Vård- och omsorgsförvaltningen ger tips och inspiration för ett mer balanserat och hälsosamt julbord. För att delta klicka på länken: [Delta på Julens smaker här via Teams.](#)

15 december klockan 13:00-13:45 - Quiz

Välkommen att testa dina kunskaper i ett digitalt quiz med blandade frågor tillsammans med träffpunktsamordnare Monika. För att delta klicka på länken: Delta hemifrån, utifrån dina egna förutsättningar. För att delta klicka på länken: [Delta på Quiz här via Teams.](#)



Mer information

Den digitala träffpunkten är en mötesplats online där du kan delta i aktiviteter och ta del av gemenskap var du än befinner dig. Den digitala träffpunkten är ett komplement till stadens fysiska träffpunkter. Här livestreamas aktiviteter, föreläsningar och quiz från stadens träffpunkter, med fokus på att skapa delaktighet och tillgänglighet i det digitala rummet.

Aktivitetserna är strukturerade och leds av en aktivitetsledare vilket gör det enkelt att delta.

Så deltar du

För att delta behöver du ha internetuppkoppling och en enhet som dator, surfplatta eller mobil. Du deltar genom att trycka på länken som står angivet under respektive aktivitet.

Vid behov kan du få stöd av våra digitala coacher för att komma igång genom att ringa 042-10 27 80 eller mejla på digitalcoach@helsingborg.se