

Träffpunkt Rosenknoppen



Oktober 2026

Måndagar

10.00–10.30 Mild träning

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 igång kroppen och ha det trevligt.

10.30–12.00 Sillfrukost

10.00–12.00 Kom och testa biljard

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

Tisdagar

13.30–15.30 Bingo

16.00–21.30 Syrosorna

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, ej 7 och 14 oktober

Rörelser som tränar balansen till musik.

10.30– 12.00 Onsdagsfrukost

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

Kvällsgruppen klockan 18.00–21.00

Torsdagar

13.00– 16.00 Träffpunktens pysselgrupp

Vi pysslar målar, stickar och fikar tillsammans.



Fredagar

10.00– 10.45 Balansera mera promenad

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

11.00– 12.00 Våffelcafé

10.00– 12.00 Kom och testa biljard

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

Extra aktiviteter i oktober

Digitalt gympapass

Onsdagen den 7 oktober klockan 10.00–10.30

Livesänt sittande gympapass från träffpunkt Rydebäck utifrån dina egna förutsättningar

Digitalt kostråd

Onsdagen den 14 oktober klockan 10.00–10.30

Dietisterna från Vård- och omsorgsförvaltningen bjuder in till en inspirerande föreläsning om kostråd som hjälper dig att bevara styrka, energi och livskvalitet.



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: 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)

