

Träffpunkt Sköldenborg



Oktober 2026

Måndagar

10.00–12.00 Guld TV

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

Äger rum ojämna 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

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

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 7 och 21 oktober

13.30–15.30 Nutidscirkel

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

13.00–16.00 SPF Kärnan Bridge

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



Torsdagar

11.45–13.00 Lunch

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

Äger rum 8 oktober

14.00–15.30 Café

Fredagar

09.00–10.30 Sillfrukost, ej 23 oktober

Förbeställning dagen innan.

11.45–13.00 Lunch

14.00–15.30 Café

Extra aktiviteter i oktober

Drop—in digitala coacher

Måndagen den 5 oktober 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.

Boktips

Måndagen den 5 oktober klockan 13.30-14.30

Välkommen att inspireras och hitta din nästa favoritbok när bibliotekarie Jasmine från Helsingborg bibliotek delar med sig av sina boktips digitalt.

Gympa

Onsdagen den 10 oktober klockan 10.00-10.30

Välkommen till ett digitalt gympapass som livesänds från Träffpunkt Rydebäck utifrån dina egna förutsättningar.



Sydrosen

Söndagen den 11 oktober klockan 14.00

Sydrosen bjuder in till en söndagseftermiddag med afternoon tea och föredrag om Sveriges landskapsrosor som hålls av Lars-Gunnar Lindberg. Kostnad för fika.

Föranmälan senast 4 oktober till 070-349 80 95 eller

sydrosen@svenskarosensallskapet.se

Kostråd

Onsdagen den 14 oktober klockan 10.00-10.30

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

Film, 9 till 5

Torsdagen den 22 oktober klockan 13.30

Amerikansk långfilm från 1980 med bland annat Dolly Parton i huvudrollerna. Klassisk kontorskomedi om tre hårt arbetande sekreterare. Föranmälan krävs till Sara eller Frida, telefon 042-10 74 30



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)