

Mötesplats Rydebäck



Oktober 2026

Måndagar

10.00–12.00 Italienska start 12 oktober

Kamratstudiecirkel på avancerad nivå.

10.00–10.45 Seniorshake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

11.15–12.00 Seniorshake

Dansrörelser som kan göras sittande eller stående till musik.

14.00–16.30 Shanghai kortspel – Äger rum ojämna veckor.

13.30–15.30 Skip-bo – Äger rum jämna veckor.

13.00–17.00 Bridge

Tisdagar

09.30–11.30 Stickcafé

10.00–11.30 Mansgrupp

10.30–11.30 Gåfotboll. Samling: Rydebäcks IP gräsplanen (Rydebäcks Stationsgata)
Anmälan krävs.

16.00–19.30 Canasta

Onsdagar

08.00–09.00 Bad från bryggan. Samling vid Rydebäcks strand.

09.30–10.30 Gymnastik med redskap.

Lättgymnastik där vi använder medicinskbollar och gymnastikband.

10.30–11.15 Balansera mera gymnastik

Balansera mera gymnastik, rörelser som tränar balansen.

13.30–15.30 Tyska Äger rum jämna veckor.

13.30–16.30 Bingo Äger rum ojämna veckor.

16.30–21.00 Bridge

Torsdagar

09.30–11.30 Skaparglädje Handarbete av olika slag.

13.00–16.00 Få stöd av en digital coach, den 8 oktober. Ingen anmälan krävs.

16.00–19.30 Bridge



Fredagar

10.00–13.00 Canasta

10.30–11.30 Promenad, ej den 23 oktober

14.00–17.00 Operacafé Äger rum 23 oktober. Anmälan krävs.

Extra aktiviteter i oktober

Digital hjälp – Drop in

Torsdag den 8 oktober klockan 13.00–16.00

Behöver du hjälp med din mobil, surfplatta eller dator? Vi digitala coacher finns här, kostnadsfritt, för att stötta dig i att använda digitala verktyg. Ta med dig din utrustning som du vill ha hjälp med.

Hälsosamma matvanor – Dietisterna Cornelia Bäckfrost och Teresa Olefeldt från Vård- och omsorgsförvaltningen

Tisdagen den 13 oktober klockan 13.30 – 15.30

Endast till föranmällda.

Fredags fika med frågesport

Fredagen den 16 oktober klockan 13.00 – 14.30

Ingen anmälan krävs. Fika serveras.

Föreläsning – Konsumentrådgivare från Helsingborgstad

Tisdagen den 20 oktober klockan 13.30 – 14.30

Ingen anmälan krävs. Fika serveras.

Miniföreläsning om sociala medier och appar

Måndagen den 26 oktober klockan 17.00 – 18.30

Vi pratar om sociala medier och appar, hur de fungerar, hur du använder dem säkert och var du hittar viktiga inställningar. Det finns också möjlighet till frågor, diskussioner och praktiska exempel. Ingen anmälan krävs.

Håll koll på dina värden – Maria Johansson distriktssköterska från vårdcentralen.

Tisdagen den 27 oktober klockan 13.30 – 15.30

Endast föranmällda.



Mer information

Öppettider mm

Träffpunkten är öppen i anslutning till aktiviteterna på programbladet.

Kontakt

Kontaktperson nås på telefon 042-10 44 80.

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)