Träffpunkt Sköldenborg

November 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 gympasalen 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, ej 3 november

Kom och rör på dig tillsammans med andra i en trevlig och gemenskapande stund. Här tränar vi utifrån dina egna förutsättningar – alla kan vara med.

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 Våffelcafè

Äger rum 4 och 18 november

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.

Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6, 254 37 Helsingborg
Telefon: 042-10 74 30, mejl: traffpunkt.5@helsingborg.se

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 5 november

14.00–15.30 Café

Fredagar

09.00–10.30 Sillfrukost, ej 6 och 20 november
Förbeställning dagen innan.

11.45–13.00 Lunch
14.00–15.30 Café

Extra aktiviteter i november

Drop–in digitala coacher

Måndagen den 2 november 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.

Digital träffpunkt, föreläsning Elvis Presley

Tisdagen den 3 november klockan 13.30-14.15

Bibliotekets Alex Bergdahl bjuder på en föreläsning om Elvis tidiga femtiotal, om hemstaden Memphis och inspelningsstudion Sun Studios förstärkt med bilder och ljudklipp från den tiden. Välkommen på en hisnande resa.

Sittskratt

Fredagen den 13 november klockan 14.00-15.00

Sittskratt är en variant av sittgymnastik där syftet är att ha roligt samtidigt som man rör på sig. Vi jobbar framför allt med rörelser för överkroppen. Inga förkunskaper krävs, endast nyfikenhet. Varmt välkommen.

Filmvisning

Torsdagen den 19 november klockan 10.00-12.00

Seniorskolan 2.0 visar den japanska filmen *Under körsbärsträden* från 2015. En varm och gripande film om vänskap, medkänsla och livets oväntade möten. Anmälan krävs till Sara Anmälan krävs till Sara, 042-10 74 30, eller Frida.

Föreläsning om bedrägerier

Fredagen den 20 november klockan 14.00-15.00

Föreläsningen hålls av digitala coacher från Vård- och omsorgsförvaltningen. Anmälan görs till digitala coacher på 0423-10 27 80 eller via mejl digitalcoach@helsingborg.se

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: vardochomsorg.helsingborg.se/traffpunkter

Instagram: @TraffpunkterIHelsingborg samt @VardOchOmsorgIHelsingborg

Facebook: Vård och omsorg i Helsingborg

Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6, 254 37 Helsingborg
Telefon: 042-10 74 30, mejl: traffpunkt.5@helsingborg.se

Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6, 254 37 Helsingborg
Telefon: 042-10 74 30, mejl: traffpunkt.5@helsingborg.se