

Träffpunkt Pantarholmen

för seniorer från 65 år

April 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 14		
1 Onsdag	10.00-14.00	Vårmarknad
2 Torsdag	10.00	Vi åker till Jämjö Vårmarknad Begränsat antal platser anmälan 24-30/3
		GLAD PÅSK
Vecka 15		
7 Tisdag	10.00-12.00 13.30	It café Kom in och påskfika
8 Onsdag	10.00	Balansträning
9 Torsdag	8.30-11.30 13.00	Träningslokalen är öppen Bokcirkel
10 Fredag	10.30	Gympa sittande på stol
Vecka 16		
13 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Öppet Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
14 Tisdag	10.00-12.00	Information om Fem finger metoden
15 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Sensing Yin med Lena
17 Fredag	10.30 16.30	Gympa sittande på stol Vi äter på MontMatre Anmälan 7/4-13/4 begränsat antal platser vi möts där

Med reservation för ev. ändringar.

Kontakt: Helen 0455-321232, Johanna 0455-304508, Susanne 0455-304403

Pantarholmskajen 18

Hjärtligt Välkomna

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 17		
20 Måndag	10.00 12.30 14.00	Enklare mobil och it hjälp Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
21 Tisdag	10.00 13.00-15.00	Länstyrelsen kommer att informera om grundläggandebetaltjänster Rollatorservice
22 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Yin yoga med Lena
23 Torsdag	8.30-11.30	Träningslokalen är öppen
24 Fredag	10.30	Gympa sittande på stol
Vecka 18		
27 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Öppet Damträning-styrka-rörelse-balans Herrträning-styrka-rörelse-balans
28 Tisdag	10.00-12.00 13.30	It café Service av hörselapparater Obs .ta med reservdelar
29 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Sensing yin med Lena

Med reservation för ev. ändringar.

Kontakt: Helen 0455-321232, Johanna 0455-304508, Susanne 0455-304403,

Hjärtligt Välkomna

Äldreförvaltningen Karlskrona kommun Hälsa förebyggande
Pantarholmskajen 18