

Träffpunkt Pantarholmen för seniorer från 65 år Augusti 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 32		
5 Onsdag	9.00-15.00	Öppet
7 Fredag	10.30	Sittgympa
Vecka 33		
10 Måndag	8.30-11.30 10.30 12.30	Träningslokalen är öppen Bokcirkel Dam och Herr med träning - styrka- rörlighet - balans
11 Tisdag	9.30	Utflykt till Sölvesborg anmälan till Helen 5/8-10/8
12 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Bingo
13 Torsdag	11.00	Utflykt till Hembygdsön i Holmsjö därefter åker vi till Johanna och plockar lite blommor. anmälan till Helen 5/8-10/8.
14 Fredag	10.30	Sittgympa

Med reservation för ev. ändringar.

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

Pantarholmskajen 18

Hjärtligt Välkomna !

Äldreförvaltningen Karlskrona kommun Hälsa förebyggande

Träffpunkt Pantarholmen

Augusti 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 34		
17 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Öppet Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
19 Onsdag	10.00-15.00	Pop up prova på aktiviteter på Stortorget i Karlskrona
21 Fredag	10.30	Gympa sittande på stol
Vecka 35		
24 Måndag	8.30-11.30	Öppet
25 Tisdag	8.30-15.30	Öppet
26 Onsdag		Wämödagen se separat blad
27 Torsdag	8.30-11.30 13.30	Träningslokalen är öppen Hobbycafé Ta med dig stickning, virkning, någon annan hobby eller kom bara för en stunds gemenskap, spela spel eller fika
28 Fredag	10.30	Sittgympa
Vecka 36		
31 Måndag	10.00-12.00	Öppet Kom in och prova på Workshop Med Studieförbundet NBV

Med reservation för ev. ändringar.

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

Pantarholmskajen 18

Hjärtligt Välkomna !

Träffpunkt Pantarholmen Augusti 2026