

Träffpunkt Pantarholmen för seniorer från 65 år Juni 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 23		
1 Måndag	10.00 10.00 10.30 12.30 14.00	Enklare mobil och it hjälp Balansträning Bokcirkel Damträning styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
2 Tisdag	10.30 13.30	Sittgympa Bingo
3 Onsdag		Seniorkollo på Dragsö se separat blad
4 Torsdag		Seniorkollo på Dragsö se separat blad
Vecka 24		
8 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Träningslokalen är öppen Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
9 Tisdag		Grilla på Almö se separat blad
11 Torsdag	10.30 12.00	Balansträning Tacobuffe´ anmälan senast 8/6
12 Fredag	10.30	Sittgympa

Med reservation för ev. ändringar.

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

Pantarholmskajen 18

Hjärtligt Välkomna !

Träffpunkt Pantarholmen

Juni 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 25		
15 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Öppet Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
16 Tisdag	13.00	Sommarfika med Jordgubbstårta
17 Onsdag	9.00-14.00 10.30	Öppet Sittgympa
19 Fredag	11.00-15.00	Midsommarfirande för alla i Wämöparken se separat blad Glad Midsommar
Vecka 26		
22 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Kom in och umgås, träna eller fika Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
23 Tisdag	9.00	Loppis runda Kalmar begränsat antal platser anmälan 10-17/6
24 Onsdag	9.00-14.00 10.00 18.30-19.30	Öppet Balansträning Allsång i Wämöparken föranmälan se separat blad
25 torsdag	9.00	Utflykt föranmälan 15/6-22/6 begränsat antal
26 Fredag	10.30	Sittgympa
Vecka 27		
29 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Kom in och umgås, träna eller fika Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
30 Tisdag	10.00 16.00	Vi åker till Kristianopel föranmälan begränsat antal platser 15-24/6 Bilbingo i Dädesjö föranmälan begränsat antal platser 15-24/6

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

Träffpunkt Pantarholmen Juni 2026

Pantarholmskajen 18

Hjärtligt Välkomna !

Äldreförvaltningen Karlskrona kommun Hälsa förebyggande