

Träffpunkt Pantarholmen för seniorer från 65 år Maj 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 19		
4 Måndag	10.00 10.00 12.30 14.00	Enklare mobil och it hjälp Balansträning Damträning styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
5 Tisdag	10.00-12.00 13.30	It café Bingo
6 Onsdag	10.00-12.00 13.30	Digital föreläsning från Länsstyrelsen Betala snabbt och säkert med mobilen Sensing Yin med Lena
7 Torsdag	8.30-11.30 10.30	Träningslokalen är öppen Sittgympa
9 Lördag	9.30	Gullabo Marknad begränsat antal platser anmälan 27/4-5/5 till Johanna
Vecka 20		
11 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Träningslokalen är öppen Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
12 Tisdag	10.00-12.00 13.00 13.30	It Café Bokcirkel Öppet kom in på fika, spela spel, träna

Med reservation för ev. ändringar.

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

Pantarholmskajen 18

Hjärtligt Välkomna !

Träffpunkt Pantarholmen

Maj 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 21		
18 Måndag	10.00 12.30 14.00	Enklare mobil och it hjälp Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
19 Tisdag	13.30	Öppet kom in på fika
20 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Sensing yin med Lena
21 torsdag	8.30-11.30	Träningslokalen är öppen
22 Fredag	10.30	Gympa sittande på stol
Vecka 22		
25 Måndag	8.30-11.30 10.00	Öppet Balansträning
26 Tisdag	10.00-12.00 13.30	It café Bingo
27 Onsdag	10.00-12.00 13.30	Digital föreläsning med Länsstyrelsen Parkera med mobilen Sensing yin med Lena
28 Torsdag	8.30-11.30	Träningslokalen är öppen
29 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 Maj 2026