

Träffpunkt Pantarholmen för seniorer från 65 år Oktober 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 40		
1 Torsdag	10.30 16.00	Parkour i Tullparken Vi tittar på film "Je m'appelle Agneta"
2 Fredag	10.30	Sittgympa
Vecka 41		
5 Måndag	10.00 8.30-11.30 12.30 14.00	Enklare mobil och iIT-hjälp Träningslokalen är öppen Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
6 Tisdag	10.00 13.30	Studiebesök på Ellen Klemens gata 10 Föranmälan Bingo
7 Onsdag	10.30 13.30	Balansträning Sensing Yin med Lena
8 Torsdag	10.30 13.30	Parkour i Tullparken Öppet kom in och fika och umgås Vi åker till Ullared Föranmälan se separat blad
9 Fredag	10.30	Sittgympa
Vecka 42		
13 Tisdag	10.00 13.00 13.00	IT-café Hörselinstruktören kommer Ta med er reservdelar Rollatorservice
14 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Sensing Yin med Lena
15 Torsdag	10.30 13.30	Parkour i Tullparken Hobbycafé
16 Fredag	10.30	Sittgympa

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 43		
19 Måndag	12.30 14.00	Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
20 Tisdag	10.00 13.00-15.00	IT-café Klädvisning av Långö Mode
21 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Sensing Yin med Lena
22 Torsdag		Musikquiz på Runda rum Föranmälan se separat blad
23 Fredag	10.30	Sittgympa
Vecka 44		
26 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Kom in och umgås, träna eller fika Damträning-styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
27 Tisdag	13.30	Musik med Gamla vis och spelmans. I stora salen på vån.1
28 Onsdag	13.00	Vi äter kroppkakor från Arontorp Föranmälan se separat blad
29 Torsdag	10.30 13.30	Parkour Öppet kom in och fika och umgås
30 Fredag		Vi åker till Torsås Marknad Obs ! föranmälan begränsat antal platser

Med reservation för ändringar

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

Pantarholmskajen 18

Hjärtligt välkomna!

Äldreförvaltningen Karlskrona kommun Hälsa förebyggande