

Träffpunkt Pantarholmen för seniorer 65 år

September 2026

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 36		
1 Tisdag	10.00-12.00 13.30	IT-café Bingo
2 Onsdag	10.00 13.30	Balans Yoga med Lena
3 Torsdag	10.30 13.30	Parkour i Tullparken Öppet kom in på fika
4 Fredag	10.30	Sittgympa
Vecka 37		
7 Måndag	8.30-11.30 10.00 12.30 14.00	Träningslokalen är öppen Enklare mobil- och IT-hjälp Damträning styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
8 Tisdag	10.00-12.00 13.00 14.00	IT-café Vi tar en promenad och fika på Nellys Bokcirkel
9 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Yoga med Lena
10 Torsdag	11.00 13.00	Vi åker buss till Rödeby för att lyssna på musik och äta pizza föranmälan 31/8 - 7/9 Hobbycafé ta med ditt handarbete o kom o umgås och spela spel o fika
11 Fredag	10.30	Gympa sittande på stol
Vecka 38		
14 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Öppet Damträning styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
15 Tisdag	8.30-11.30 13.00	Öppet Lunch på Smakrikt begränsat med platser i buss och bil samåk gärna anmälan senast 8/9
16 Onsdag	10.00 13.30	Balansträning Yoga med Lena
17 Torsdag	8.30-11.30 10.30 13.30	Träningslokalen är öppen Parkour i Tullparken Anders Loell berättar och visar bilder om fågelskådning
18 Fredag	10.30	Gympa sittande på stol

Datum	Klockslag	Aktivitet
Vecka 39		
21 Måndag	8.30-11.30 10.00 12.30 14.00	Öppet Enklare mobil- och IT hjälp Damträning styrka-rörlighet-balans Herrträning styrka-rörlighet-balans
22 Tisdag	10.00-12.00 13.30	IT-café Bingo
23 Onsdag	10.00	Balansträning
24 Torsdag	8.30-11.30	Träningslokalen är öppen Vi åker till Ölands skördefest Anmälan 31/8-18/9 se separat blad
25 Fredag	10.30	Gympa sittande på stol
Vecka 40		
28 Måndag	8.30-11.30 12.30 14.00	Träningslokalen är öppen Damträning styrka-rörelse-balans Herrträning styrka-rörelse-balans
29 Tisdag	13.00	Sten spelar vinylskivor och stenkakor ta gärna med om ni har
30 Onsdag	10.30 13.30	Ballongpingis Yoga 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



**KARLSKRONA
KOMMUN**

www.karlskrona.se