

HÄLSONYTT

INFORMATION OCH TIPS FRÅN LANDSKRONA STAD TILL DIG SOM ÄR 65+

Våren 2026

Här bjuder vi på tips för dig som vill vara aktiv, träffa andra, prova på något nytt eller få stöd i din vardag.

Har du frågor?

Kontakta oss via Landskrona stads kontaktcenter på 0418-47 00 00 eller kontaktcenter@landskrona.se

Vänliga hälsningar, Landskrona stad.



Kurs: Fallförebyggande träningskurs startar i höst

Har du fått sämre balans?

Anmäl dig till vår kostnadsfria kurs "Stark och balanserad". Här fokuserar vi på balans, styrka och kondition i en liten grupp. Vi ses två gånger i veckan under tre månader med start hösten 2026.

Anmäl dig till: hero@landskrona.se

Mindfulnesspromenad

Mindfulness är en metod för att minska stress och ångest, öka koncentrationsförmågan och bli bättre på att hantera jobbiga känslor och händelser.

Vill du lära dig mer om mindfulness och öva tillsammans med andra? Det kostar inget att delta. Anmäl dig till act@landskrona.se



Hälsans dag 19 september

Vi upprepar succén och bjuder in till en inspirerande dag på Kasernplan, där aktiviteter och utställningar på temat hälsa står i fokus. Samtidigt pågår Martinas marknad på Rådhusorget. En nyhet i år är Hälsoloppet, ett motionslopp i centrala Landskrona för unga och äldre tillsammans.

Notera datumet i kalendern redan nu och förbered dig på en fantastisk dag!

Föreläsning: Diabetes i fokus

Diabetes typ 2 är en av de vanligaste folksjukdomarna och antalet personer som insjuknar ökar i hela världen. Diabetessjuksköterskan Naifi Iskander berättar om vad sjukdomen innebär och vad du kan göra för att må bättre. Föreläsningen är gratis men det är begränsat antal deltagare.

Anmälan

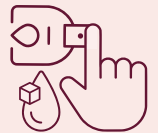
Skanna qr-koden eller mejla hero@landskrona.se

Datum och tid

21 maj kl. 13.00-14.00

Plats

Stadsbiblioteket



Kropp och knopp

Vi fortsätter under hösten med vår satsning Kropp och knopp. Det är ett livsstilsprogram och en föreläsningsserie baserat på den senaste forskningen.

Anmäl dig senast 31 augusti. Skanna qr-koden eller mejla hero@landskrona.se



Träffpunkterna – är du sugen på kaffe?

Kaffet är på gång och borden står redo. Kom hit med vänner eller kom själv. Slå dig ner där det känns bra. Här kan du läsa tidningen, prata en stund eller bara vara. Det är bara att kliva in!

Hos oss händer något varje dag – aktiviteter, rörelse, lunchgemenskap och digital hjälp med mobil och surfplatta. Ingen föranmälan. Du är välkommen precis som du är. Några av vårens aktiviteter:

- Stavfys med balans- och styrketräning. Måndagar kl. 10.00. Ingen anmälan.
- Vårfest 21 maj kl. 14.00. Anmälan krävs.
- Altanmingel och grillning 10 juni kl. 14.00. Anmälan krävs.



Träffpunkt Västra Fäladen, Segergatan 5
Träffpunkt Fröjdenborg, Artillerigatan 5c

Läs mer och se alla programpunkter på
landskrona.se/traffpunkter

Stark och balanserad

Två gånger i veckan ses vi och tränar tillsammans. Vi utmanar styrka, balans och kondition. Träningen är gratis och du behöver inte anmäla dig i förväg.

Datum och tid

Tisdagar kl. 10.00 och torsdagar kl. 13.30

Plats

Citadellets parkering, Selma Lagerlöfs väg 55



Dans för hälsa!

Dans främjar helhetshälsa genom att kombinera rörelse, musik och gemenskap. Den förbättrar balans, minne och motorik samt stärker din psykiska hälsa. Var med och dansa kravlöst med oss! Inga förkunskaper krävs. Du behöver inte anmäla dig.

Datum och tid

Måndagar kl. 12.30-13.15

Plats

Friskis&Svettis, Pjäsgatan 8



Prata svenska på bibliotekets språkcafé

På språkcaféet pratar vi om allt möjligt – arbete, bostad, myndigheter, mat, fritid, lagar och vardagsliv. Vi fikar tillsammans och hjälps åt att förstå och använda språket i olika situationer. Språkcaféet leds av volontärer med olika bakgrund och yrken.

När? Onsdagar kl. 16.30–18.00

Vill du vara med som volontär?

Mejla annika.liljengren@landskrona.se

Digitala hjälpen på biblioteket

Tisdagar kl. 10.00–13.00 (drop in)

Torsdagar kl. 13.00–15.00 (drop in)

Rörelseglädje i byarna

Häljarp, Tallstugan: måndagar kl. 10.00

Härslövs skolas gymnastiksal: tisdagar kl. 13.45

Asmundtorps IF klubbstuga: onsdagar kl. 10.00

Annelöv, byalagets gymnastiksal:
fredagar kl. 10.00

Gratis. Ingen anmälan krävs.

Frivilligverksamhet

Engagera dig ideellt och gör skillnad. För att hitta uppdrag eller mer information besök landskrona.se/frivilligverksamhet eller kontakta hero@landskrona.se.



**LANDSKRONA
STAD**