

Aktiviteter oktober



Träffpunkt Norrehed Bagerivägen 13, Löddeköpinge

Återkommande aktiviteter

Måndagar kl. 09.30-12.00 Handarbetsgrupp

Vi träffas och handarbeta i gemenskap. Du tar själv med dig ditt material. Ledare: Anita A. volontär Kävlinge kommun



Tisdagar kl. 09.00-12.00 Pyssselgrupp

Ledare för aktiviteten är Birgit volontär Kävlinge kommun.



Tisdagar kl. 10.00-11.00 Lättgymnastik

Välkommen att utöva fysisk aktivitet i gemenskap med andra. Vi använder stolen som redskap och övningarna anpassas utifrån dig som deltagare. Ledare: Siv volontär Kävlinge Kommun.



Onsdagar kl. 10.00-11.00 Promenadgrupp

Vi är ett gäng seniorer som träffas utanför träffpunkten för att gemensamt ta en promenad.



Torsdagar kl. 10.00-11.00 Lättgymnastik

Välkommen att utöva fysisk aktivitet i gemenskap med andra. Vi använder stolen som redskap och övningarna anpassas utifrån dig som deltagare. Ledare: Siv volontär Kävlinge Kommun.



Torsdagar kl. 13.30-15.30 Frågesport

Ledare: Anita E. volontär i Kävlinge kommun.



Tisdag 6/10 kl. 14.00-15.30 Må bra café

Cafét är till för alla kommuninvånare som vill träffa nya människor och samtidigt ta en fika. Kaffe och kaka köps till självkostnadspris.

Arrangeras första tisdagen i månaden.

Ledare: Gunilla volontär Kävlinge kommun



Extra aktivitet

Fredag 2/10 kl. 10.00-11.00 Föreläsning: Starkare ben – Säkrare steg. Balans och styrka gör skillnad!

Vecka 40 varje år infaller **Fallpreventionsveckan** i Sverige. Då uppmärksammas fallolyckor och hur de kan förebyggas genom kunskap och träning. Föreläsning kombinerat med aktiva rörelser.



Föreläsare: Ellen Walle, Hälsovägledare, Hälsofrämjande enheten.



Anmälan: Scanna QR-koden med din mobilkamera
e-post: halsoframjande.enhetenKAV@kavlinge.se
eller ring 046-2804222

100%
välkommen!

Skåneveckan för psykisk hälsa

5 – 11 oktober 2026

Massor av arrangemang på temat psykisk hälsa runt om i hela Skåne. Kostnadsfritt och öppet för alla. Ta del av hela programmet på hemsidan: skaneveckan.com

Nedan ser du de aktiviteter som erbjuds i Kävlinge kommun

Måndag 5/10 Guidad trädpromenad

Tid: 13.00 – 15.00

Följ med på en guidad trädpromenad och upptäck några av Kävlinges mest spännande träd. Under vandringen får du lära dig mer om de positiva hälsoeffekter som träden har på oss människor, trädens historia och deras betydelse för biologisk mångfald. Vi passerar bland annat kommunens största träd – en ungersk ek från 1800-talet med en imponerande omkrets på 5,3 meter. Promenaden är cirka 4 km lång och tar omkring två timmar. Du är välkommen att delta under hela eller delar av vandringen.

Plats: Samling vid kommunhuset, Östra stationstorget 1 Kävlinge

Guide: Vandring leds av en trädexpert från trädkontoret

Anmälan: Scanna QR-koden med din mobilkamera. →

Alternativt via e-post till halsoframjande.enhetenKAV@kavlinge.se

Arrangör: Kävlinge kommun



Onsdag 7/10 Bred Föreläsning om terapi och assistans/ledar hundar

Tid: 15.00 – 16.00

Välkommen till en intressant och inspirerande träff där du får lära dig mer om hundars arbete och betydelsen av samspelet mellan människa och hund. Under föreläsningen berättar hundförare om hundarnas roll och hur de används i olika verksamheter för att skapa trygghet, motivation och social gemenskap. Du får även möjlighet att ta del av erfarenheter och ställa frågor. Träffen passar alla som är nyfikna på dessa hundar och vill veta mer om deras betydelse och arbetsuppgifter.



Hund kommer att finnas på plats under föreläsningen.

Plats: Eyragården, Högsvägen 7, Kävlinge

Föreläsare: Carina Noland

Anmälan: Ingen anmälan behövs

Arrangör: Kävlinge kommun

🐾 Varmt välkommen till en lärorik och uppskattad aktivitet! 🐾

100%
välkommen!

Skåneveckan för psykisk hälsa

5 – 11 oktober 2026

Massor av arrangemang på temat psykisk hälsa runt om i hela Skåne. Kostnadsfritt och öppet för alla. Ta del av hela programmet på hemsidan: skaneveckan.com

Nedan ser du de aktiviteter som erbjuds i Kävlinge kommun

Torsdag 8/10 Föreläsning Psykisk Hälsa

Tid: 17.30 – 18.30

Mår du eller någon i din närhet dåligt, eller vill du bara lära dig mer om hur vår psykiska hälsa fungerar? Under föreläsningen går vi igenom:

- **Varför drabbas vi?** Vi förklarar de bakomliggande orsakerna till varför vi kan drabbas av psykisk ohälsa så som oro, ångest, stress och depression.
- **Vad kan du göra själv?** Du får konkreta tips, verktyg och strategier för att hantera svåra perioder och stärka din egen psykiska hälsa i vardagen.
- **Vilket stöd finns att få?** Vi berättar om vilken professionell hjälp som finns att tillgå samt hur du går tillväga för att söka den.



Plats: Högalidsvägen 33, rum salongen, Kävlinge

Föreläsare: Psykolog Anna Nestorson, PTP psykolog Thea Johnsson och kurator Ann-Sophie Niemand Wind från Vårdcentralen Kävlinge.

Anmälan: Ingen anmälan behövs

Arrangör: Kävlinge kommun i samverkan med vårdcentralen Kävlinge

Lördag 10/10 och Söndag 11/10 Vandring med alpackor

Tid: 10.00–11.00 eller 12.00–13.00

Att vistas i naturen och umgås med djur kan bidra till minskad stress och ökat välbefinnande. Följ med på en lugn och avkopplande promenad tillsammans med nyfikna och vänliga alpackor. Vi vandrar i lugnt tempo och på alpackornas villkor. Eftersom de gärna stannar för att beta längs vägen tar vi god tid på oss. Vandringen varar cirka en timme.

Vi går i grupper om högst 6 personer och får turas om att leda de två alpackor som följer med under promenaden. Begränsat antal platser.



Åldersgräns: 8 år

Plats: Åtorpsgården, Löddevägen 38, 246 57 Barsebäck

Ledare: Louise Forssell från Åtorpsgården

Anmälan: Via e-post till halsoframjande.enhetenKAV@kavlinge.se

Arrangör: Kävlinge kommun i samverkan med Åtorpsgården