

På www.sundhedaabenraa.dk kan du læse mere om Aabenraa Kommunes tilbud og aktiviteter.

På vores nye hjemmeside kan du blandt andet læse om kommunens rygestoptilbud, om sundhedsprofilen og vores Sundhedspolitik, teste, hvor sundt du spiser og finde inspiration til og samle viden om sundhedsfremme og forebyggelse.

Har du brug for råd og vejledning om sundhed og forebyggelse er du velkommen til at kontakte forebyggende besøgsmedarbejdere i Aabenraa Kommune på

tlf. 73 76 79 47

”... har du ikke tid til motion nu,

skal du afsætte tid til sygdom senere...!”

Kender du flere relevante tilbud fra foreninger og grupper, er du velkommen til at kontakte os, så det kan komme med i en ny revideret udgave.

Udarbejdet af Træning og Forebyggelse i Aabenraa kommune, oktober 2009

AKTIVITETSTILBUD

FOR VOKSNE OG ÆLDRE



AABENRAA OG OMEGN

Rafting

- Møllemærsk – Thordvald Boisen tlf.: 74 62 74 26

Kortspil:

- Møllemærsk - Jørgen Hansen tlf.: 74 62 51 87
- L`Hombre - Møllemærsk - Vagn E. Larsen tlf.: 74 62 41 12
- Bridge - Aabenraa Bridge Center – Vestergade 15, Ældre Sagen – Willy Eltved – tlf. 74 63 13 89
- Ældreborgen i Stubbæk – Frede Andersen tlf.: 74 61 32 84
- Løjt Forsamlingshus – Jørgen Boisen – tlf. 74 61 73 45

Patient og pårørende cafe:

- Hjerteforeningen, Jutta Drath – tlf. 74 69 39 50
- Hjerneskadeforeningen, Alice Petersen – tlf. 74 53 37 43
- Hjernesagen Syd, Peter Beck Hansen – tlf. 74 62 68 36
- Osteoporose foreningen, Sønderjylland - Preben Jacobsen – tlf. 74 62 12 95
- Aabenraa Selvhjælp, Skibbrogade 21 – tlf. 74 63 15 86
- Gigtforeningen, Aabenraa lokalgruppe- Elna Kofoed, tlf.74 61 48 39
- Alzheimer Foreningen, Aabenraa - Lillian B. Thomsen, tlf. 74 62 51 25
- Kræftrådgivning, Nørreport 4,1 Aabenraa tlf. 74 62 51 50
- Kræftens Bekæmpelse, Hans Agertoft 74 64 49 47
- PROPA-Prostatacancer Patientforening, tlf. 74 62 51 50
- Brystkræftgruppen- tlf. 74 62 51 50
- Diabetesforening-lokalforening, Anette Kaufmann Tranberg tlf. 73 62 01 60
- Lungeforeningen-Aabenraa, Lilian B. Thomsen tlf. 74 62 51 25
- Dansk Handicap Forbund, Katja Johansen tlf. 60 19 46 96
- Scleroseforeningen , Lotte Meienburg tlf. 74 66 90 20

Gå tur

- Tusindben i Aabenraa – Hjelm skov - Troels Olesen tlf. 74 68 53 43

- Gå tur venner - Ældre Sagen – Jes Chr. Nielsen, tlf. 74 62 78 25

Stavgang

- Kirsebærhaven – Inge Lundsryd tlf. 74 62 62 70
- Ved svømmehallen, Aabenraa Senioridræt, Rita Nyeman tlf. 74 62 25 67
- Ved Borgen i Stubbæk – Frede Andersen – 74 61 32 84
- Ved Skyttegården, Hjelmalle 44, Aabenraa Firma Idræt, tlf. 74 62 48 63

Tennis

- Aabenraa Senior tennis – Ingrid Christensen tlf. 22 61 87 26

Yoga

- Nygadehuset, FOF, Else Johansen tlf. 74 66 13 42

Bowling

- Aabenraa Sportscentrum – Aabenraa Senior Bowl – Lilly Andersen tlf. 28 47 40 56 eller Poul Kaltoft tlf. 74 63 27 27
- Aabenraa Sportscentrum – Ældre Sagen Hans Chr. Andersen tlf. 74 62 71 23
- Aabenraa Sportscentrum – Aktive Ældre – Arne Hansen tlf. 74 61 76 35
- Aabenraa Firma Idræt, Rasmus Jørgensen, tlf. 74 62 99 27

Dart

- Borgen i Stubbæk – Frede Andersen tlf. 74 61 32 84

Kegling

- Aabenraa Keglecenter, Løgumklostervej - Ældre Sagen – Knud Nielsen tlf. 74 62 00 11

- Sportscentrum – Aktive Ældre- Gynther Calender tlf. 74 62 77 96
- Sportscentrum – Pionererne – John Henning – tlf. 74 63 21 44
-

Pentaque

- Ved svømmehallen i Aabenraa, Hjelmalle, Ældre Sagen – Tage Lausen tlf. 74 61 80 38
- Borgen i Stubbæk – Frede Andersen tlf. 74 61 32 84
- Ved svømmehallen Aktive Ældre, Gynther Calender tlf. 74 62 77 96
- Løjt DGI, Inge L. Larsen tlf. 74 61 73 71
- Aabenraa Firma Idræt, tlf. 74 62 48 63

Billiard

- Møllemærsk – P. Petersen tlf. 30 58 44 62
- Møllemærsk – Aktive Ældre – Gynther Calender – tlf. 74 62 77 96

Folkedans

Nygadehuset, Anna Jepsen tlf. 74 62 47 66

Kørestoldans

- AB Dance, Lille Kolstrup , Aabenraa, Helen Lee Boisen tlf. 74 66 56 54

Håndarbejde

- Knipling og orkis, Ældreborgen, Stubbæk – Tove Lildholdt tlf. 74 66 25 39
- Håndarbejde, Kirsebærhaven – Margarethe Matzen tlf. 74 62 53 40
- Nørkleklubben, Kirsebærhaven – Katja Johansen tlf. 60 19 46 96
- Håndarbejde, Løjt Forsamlingshus – Ruth Niemann tlf. 74 61 87 98
- Porcelænsmaling, Løjt Forsamlingshus – Ruth Niemann tlf. 74 61 87 98
- Stof og Silkemaling, Møllemærsk – Lisbeth Lauritzen tlf. 74 62 61 25
- Håndarbejde, Møllemærsk – Rigmor Branderup tlf. 74 62 42 46

Samvær, fester, foredrag og udflugter

- Ældre Sagen, Aabenraa – Jes Chr. Nielsen – tlf.: 74 62 78 25
- Hånden, Aabenraa - Vera Jensen – tlf. 74 62 15 96
- Løjt Forsamlingshus - Vagn Gram - tlf. 74 61 77 19
- Ældreborgen, Stubbæk - Frede Andersen – tlf.: 74 61 32 84
- Kirsebærhavens Aktivitetscenter, Aabenraa – Grethe Boisen – tlf. 74 62 76 05
- Mandagsklubben ” Union”, Aabenraa – Helga Schmidt tlf. 74 62 29 00
- Ensted Pensionistforening - Ove Christensen – tlf. 74 61 37 80

Harmonikaspil

- Kirsebærhavens Aktivitetscenter – Aabenraa Arne Tange. tlf. 74 62 36

Sang og dans

- Kirsebærhavens Aktivitetscenter – Visevenner – Børge Christensen tlf. 74 61 37 57
- Ældreborgen – Stubbæk - Frede Andersen – tlf. 74 61 32 84
- Løjt Forsamlingshus, Kæthe Gregersen tlf. 74 61 78 82
- Hånden – Møllemærsk - Aabenraa – Vera Jensen tlf. 74 62 15 96
- Kirsebærhaven – ”Najvodegee” Helmuth Nørby – tlf. 74 69 84 75

Banko og lotto

- Aabenraa Pensionistforening - Jes Nielsen - tlf.74 62 78 25
- Ældreklubben Hånden - Vera Jensen – tlf.74 62 15 96

- Løjt Forsamlingshus – Anni Lassen - tlf. 74 61 75 29
- Aabenraa Bankocenter, Lille Kolstrup 20, tlf. 74628591

Andagter

- Ældreborgens, Stubbæk – Frede Andersen tlf. 74 61 32 84
- Kirsebærhavens Aktivitetscenter, Aabenraa – Grethe Boisen tlf. 74 62 76 05

Fællesspisning

- Ældreborgens, Stubbæk - Frede Andersen – tlf. 74 61 32 84
- Løjt Forsamlingshus, Astrid Hagensen tlf. 74 62 40 66

Film

- Ældreborgens, Stubbæk - Frede Andersen – tlf. 74 61 32 84
- Kino-1-2. Aabenraa, Ældre Sagen, Jes chr. Nielsen tlf. 74 62 78 25

Besøgsordninger:

- Dansk Røde Kors, Aabenraa, Christiane Lyngbye – tlf. 74 61 42 06
- Dansk Røde Kors, Rødekro, Kirsten Rasmussen tlf. 74 66 28 60 - bedst efter kl. 14
- Ældre Sagen, Musse Jakobsen – tlf. 74 51 44 29

Edb undervisning:

- Kirsebærhavens Aktivitetscenter - Margarethe Matzen tlf.74 62 53 40
- Ældreborgens Stubbæk – Frede Andersen – tlf.: 74 61 32 84
- Ældremobiliseringen – Datastuen - Inge Lis Larsen – tlf. 40 26 68 21

Fysiske aktiviteter

Stolegymnastik:

- Kirsebærhavens Aktivitetscenter – Inge Lundsryd tlf. 74 62 62 70

Gymnastik

- Nygadehuset, Spiloppen– Helga Schmidt tlf. 74 62 29 00
- Aabenraa Svømme- og Idrætscenter – Senioridræt – Rita Nyeman tlf. 74 62 25 67
- Senioridræt – Løjt DGI, Hans Petersen tlf. 74 61 88 97
- Livstilsklubben, Aabenraa Firma Idræt, tlf. 74 62 48 63
- Senioridræt DGI, Ensted, Ute Hagensen, tlf. 74 61 32 54
- AA.I..G. Gymnastik forening, formand Jytte Thomsen tlf. 74 62 85 47
- Bevægelse og afspænding, AOF, tlf. 74 62 24 23

Fitness

- Fitness Syd – Lille Kolstrup 30, Aabenraa tlf. 74 75 13 50
- Fitness Syd – Ældre Sagen – Rasmus tlf. 27 90 93 41
- X-Fitness, Sportscentrum Industrivej 8,Aabenraa tlf. 74 62 65 00
- Sport og Fitness, Østergade 61, Rødekro tlf. 73 72 41 41

Badminton

- Nygade Skole gymnastiksal – Ældre Sagen – Erwind Andersen tlf. 74 62 41 52
- Nygade Skole gymnastiksal – Aktive Ældre – Didde Asmussen tlf. 74 62 13 41
- Løjt DGI, Frands Lund, tlf., 74 61 77 48
- Aabenraa Firma Idræt, Hans Erik Nissen, tlf. 74 61 83 94

Svømning

- Handicapsvømning i Aabenraa Svømmehal – Mandagsklubben Union-H. Schmidt tlf. 74 62 29 00.
- Gratis svømning for pensionister på bestemte dage i Rødekro Sundhedscenter tlf. 73 72 41 41 – se ”Ruden”