

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 Joanna Wolf, tlf. 73 76 76 16, så det kan komme med i en ny revideret udgave.

Udarbejdet af Træning og Forebyggelse i Aabenraa kommune i samarbejde med lokalforeninger i Tinglev, juni 2009

AKTIVITETSTILBUD

FOR VOKSNE OG ÆLDRE



Tinglev og omegn

Patient og pårørende cafe:

- Aabenraa Selvhjælp, Skibbrogade 21 – tlf. 74 63 15 86
- Alzheimer Foreningen – Aabenraa - Lillian B. Thomsen tlf. 74 62 51 25
- Brystkræftgruppen – tlf. 74 62 51 50
- Diabetesforening – lokal afd. Anette Kaufmann Tranberg, tlf. 73 62 01 60
- Giftforeningen, Aabenraa lokalgruppe, Elna Kofoed, tlf. 74 61 48 39
- Hjerneskadeforeningen – Alite Petersen – tlf. 74 53 37 43
- Hjernesagen Syd – Peter Beck Hansen – tlf. 74 62 68 36
- Hjerteforeningen – Jutta Drath – tlf. 74 69 39 50
- Kræftensbekæmpelse, lokal afd. Hans Agertoft tlf. 74 64 49 47
- Kræftrådgivning – Nørreport 4,1, Aabenraa tlf. 74 62 51 50
- Lungeforening og KOL– Edith Pedersen - tlf. 74 62 79 60
- Osteoporoseforeningen- Sønderjylland, Preben Jacobsen tlf. 74 62 12 95
- PROPA- Prostatacancer Patientforening, tlf. 74 62 51 50

Fællesspisning

- Ravsted Sogns Pensionistforening, Hans Chr. Hansen, tlf. 74 64 74 71

Madlavning: For mænd.

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf 74 76 13 73

Banko og lotto

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf. 74 76 13 73
- Ravsted Sogns Pensionistforening, Hans Chr. Hansen, tlf. 74 64 74 71
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
Spillested: Hansens Gæstgivergård

Foreninger i Tinglev og omegn

- **Bolderslev/Vollerup Senioridræt**, Andreas Mathiesen, tlf. 74 64 63 82
- **Bylderup Idrætsforening**, Lone Andresen tlf. 74 76 36 81
- **Buhrkall Sozialtdienst**, Ina Bucka, tlf. 74 76 17 40
- **Burkal-Bylderup Pensionistforening**. Jonna Feddersen, Tlf 74 76 13 73
- **Rapsted Sozialtdienst**, Horst Jacobsen, 74 64 74 30.
- **Ravsted Pensionistforening**, Hans Chr. Hansen, tlf. 74 64 74 71
- **Tingleff Sozialtdienst**, Frauke Petersen, tlf. 74 64 26 90
- **Tinglev/Uge Pensionistforening**, Sam. Amtoft, tlf. 74 64 34 99
- **Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev**, Andreas Brandenhoff, tlf. 74 64 65 02

Se foreningernes arrangementer i

Ældresagens folder „Pensionisten“ og „Ruden“

Indkøbsordningen

Ønsker du hjælp til indkøb i dit nærmiljø, med frivillighjælp og minibuskørsel.
Kontakt da:

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf. 74 76 13 73
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
Henvendelse Lisbeth Strandlyst tlf. 74 64 42 56
- Ældresagen Rebbølcentret, Andreas Brandenhoff, tlf. 74 64 65 02
Henvendelse Lisbeth Strandlyst tlf. 74 64 42 56

Krolf

- Bolderslev/Vollerup Senioridræt, Andreas Mathiesen, tlf. 74 64 63 82

Bowling

- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Hans Jørgen Nissen, tlf. 74 64 25 75
Torsdage: Chr. Hansen, tlf. 74 64 47 69

Kegling

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf. 74 76 13 73
Kontakt: Christian Petersen tlf. 74 76 26 37
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
Bylderup Idrætscenter, Kontakt: Eva Guldberg tlf. 74 64 43 67

Pentaque

- Bolderslev/Vollerup Senioridræt, Irene Asmussen, tlf. 74 64 64 77
- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, Tlf 74 76 13 73
Kontakt: Christian Petersen tlf. 74 76 26 37
- Ravsted Pensionistforening, Hans Chr. Hansen, tlf. 74 64 74 71
- Tinglev Tennisklub, Karen Hansen tlf. 74 64 38 50
- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Hans Jørgen Nissen, tlf. 74 64 25 75

Badminton

- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
Tinglev Hall 2, Leder Jørgen Jepsen

Fisketure

- Burkal- Bylderup Pensionistforening, Jonna Feddersen, tlf. 74 76 13 73
kontakt: Erik Thygesen , tlf. 26 35 17 85

Edb undervisning

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf. 74 76 13 73
Kontakt: Bit Hansen, tlf. 74 76 13 40
- Ravsted Sogns Pensionistforening, Hans Chr. Hansen, tlf. 74 64 74 71
På Forsamlingsgården
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
Grønnevej 41, Tinglev, Kontakt Eva Guldberg tlf. 74 64 43 67
- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Jørn Larsen, tlf. 74 64 37 37
Andreas Brandenhoff, tlf. 74 64 65 02

Håndarbejde

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf 74 76 13 73
Onsdagsklub, Slogsherredshus
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
- Plejehjemmet "Grønningen", Leder Marie Nielsen, tlf. 74 64 28 89

Knipling:

- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
Grønnevej 41, Tinglev, Leder Eva Guldberg tlf. 74 64 43 67

Kortspil

- Bolderslev Omsorgsudvalg, Peter Bonde tlf. 74 64 69 80
- Ravsted Sogns Pensionistforening, Hans Chr. Hansen, tlf. 74 64 74 71
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Skat/Bridge Andreas Brandenhoff
tlf. 74 64 65 02

Samvær, fester, foredrag og udflugter

- Bolderslev Missionshus, Samvær, Agnes Høeg, tlf. 74 64 67 61
- Bolderslev Omsorgsudvalg, Peter Bonde, tlf. 74 64 69 80
- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf. 74 76 13 73
- Kontakt også Onsdagsklub: Karen Kolb, tlf. 74 76 27 22
- Buhrkall Sozialtdienst, Ina Bucka, tlf. 74 76 17 40.
- Rapsted Sozialtdienst, Horst Jacobsen, 74 64 74 30.
- Ravsted Pensionistforening, Hans Chr. Hansen, tlf. 74 64 74 71.
- Tingleff Sozialtdienst, Montagsclub: Frauke Petersen, tlf. 74 64 26 90
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft 7464 3499
Grønnevej 41, Tinglev, + Hansens Gæstgivergård
- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Andreas Brandenhoff, tlf. 74 64 65 02
Lilian Hansen, tlf. 21 52 73 53

SMS kursus

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf. 74 76 13 73

Besøgsvenner

- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Lilian Hansen, tlf. 21 52 73 53

Telefonkæde

- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft, tlf. 74 64 34 99
Henvendelse, Marie Nielsen, tlf. 74 64 28 89

Fysiske aktiviteter:

Seniordans

- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, Tlf 74 76 13 73
- Leder, Anne Grethe Cornelsen, Kontakt: Jessie Johansen, tlf. 74 64 88 10
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf.74 64 34 99
- Borgerhuset, Tinglev, Ledere Anne Grethe Cornelsen og Ingrid Amtoft.
- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Andreas Brandenhoff, tlf. 74 64 65 02

Cykling

- Ældresagen Rebbølcentret/Tinglev, Hans Jørgen Nissen. Tlf.74 64 25 75
Mandage, Motionscykling fra Tinglev Svømmehal

Stavgang

- Bolderslev/Vollerup Senioridræt, Andreas Mathiesen, tlf. 74 64 63 82

Fitness

- Tinglev Fitness Fun, tlf. 74 64 32 10

Svømning

- Tingleff Sozialtdienst, Montagsclub: Frauke Petersen, tlf. 74 64 26 90
Montagsclub, Sportshallen Tinglev
- Tinglev Svømmebad: Vandspinning: Susanne Hansen, tlf. 74 64 49 25

Gymnastik

- Bolderslev/Vollerup Senioridræt, Andreas Mathiesen, tlf. 74 64 63 82
- Burkal-Bylderup Pensionistforening. Jonna Feddersen, tlf 74 76 13 73
Slogsherredshus
- Bylderup Idrætsforening, Senior Idræt, Lone Andresen tlf. 74 76 36 81
- Tinglev/Uge Pensionistforening, Sam. Amtoft tlf. 74 64 34 99
Tinglev Hall 2. Ledere, Ingrid Amtoft og Ruth Østergaard.

Billiard

- Ældresagen Idrætshallen/Tinglev, Hans Jørgen Nissen, tlf. 74 64 25 75