

Ridning

- Holbøl og Omegns Rideklub, Mosevej 2, Kruså, Bettina Clausen, tlf. 74 60 87 37
- Bov IF, Leif Otzen, tlf. 74 67 40 52

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, oktober 2009

AKTIVITETSTILBUD

FOR VOKSNE OG ÆLDRE



BOV / PADBORG OG OMEGN

Kortspil

- Bridgeklubben – Valdemarshus, Gerhard Soll tlf. 74 67 15 24
- Seniorklubben – Valdemarshus, Gerhard Soll tlf. 74 67 15 24
- Kortspil diverse– Valdemarshus – tlf. 74 67 28 29
- Smedeby Kro – LAH Bov, Eva Kragh tlf. 74 67 29 77
- Kollund Hyggeklub, Anne Marie Boysen , tlf. 74678659

Patient og pårørende cafe

- Kræftrådgivning – Nørreport 4,1, Aabenraa tlf. 74 62 51 50
- Kræftensbekæmpelse lokal afd. 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
- Lungeforening og KOL– Edith Pedersen tlf. 74 62 79 60
- Hjerteforeningen – Jutta Drath – tlf. 74 69 39 50
- Hjerneskadeforeningen – Alite 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
- Dansk Handicap Forbund, Katja Johansen tlf. 60 19 46 96
- Scleroseforeningen, Lotte Meienburg, tlf. 74 66 90 20

Edb undervisning

- Valdemarshus tlf. 74 67 28 29

Badminton

- Grænsehallen, Bov IF, kontakt Ulla Momme tlf. 74 67 85 63

Billard

- Grænsehallen, Bov Billardklub, Benny Larsen tlf. 74 68 58 03

Bowling

- Grænsehallen, Bov Firma Sport, Jørgen Pedersen, tlf. 74 67 51 39
- Grænsehallen, Ældre Sagen, Cecilie Hansen, tlf. 74 67 37 73
- Grænsehallen, BovIF, Lene Ovesen, tlf. 74 67 55 76
- Grænsehallen, BK Grænsen, Andreas Thomsen. tlf. 74 67 09 75

Fitness

- Grænsehallen, Padborg Motionscenter med fysioterapeut. Ældre Sagen, Cecilie Hansen tlf. 74 67 37 73
- Sport og Fitness i Kruså tlf. 73 67 41 41

Gymnastik

- Grænsehallen, Ældre Sagen, Cecilie Hansen tlf. 74 67 37 73
- Grænsehallen, Bov IF, Betina Jensen tlf. 74 67 07 20
- Grænsehallen, Holbøl IF, Anne Marie Christensen. tlf. 74 60 84 24.
- Kruså Skole, LOF, tlf. 73 42 10 10
- Valdemarshus, Anne Marie Larsen, tlf. 74 67 28 29
- Tyske Skole, Seniorkreis, Helmuth Thomsen tlf. 74 67 37 89

Yoga

- Kollund Skole , LOF, tlf. 73 42 10 10

Fysiske aktiviteter

Højtlesning:

- Valdemarshus tlf. 74 67 28 29

Banko og lotto

- Bankospil – Valdemarshus tlf. 74 68 28 29
- Bankospil – Pensionistforeningen ved Grænsen. Inge Pedersen tlf.74 67 17 02
- Bankospil - Radio og fjernsynsklubben
- Banko på Rønshave Plejecenter tlf. 73 76 87 00
- Bankospil- Torsdagsklubben, Elly Nielsen tlf. 74 67 15 39
- Ældreklubben Fårhus, Else Sørensen tlf. 74 67 67 23
- Lotto – Seniorskole Bau ,Helmuth Thomsen tlf. 74 67 37 89
- Bingo Hallen i Kruså, tlf. 74 67 40 90

Fællesspisning

- Valdemarshus – hver torsdag- tlf. 74 67 28 29
- Rønshave Plejecenter tlf. 73 67 87 00

Gymnastik

- Valdemarshus, Anne Marie Larsen, tlf. 74 67 28 29
- Grænsehallen, Ældre Sagen, Inger Clausen tlf. 74 67 35 76
- Senioridræt Holbøl IF, Anne Marie Christensen. tlf. 74 60 84 24
- Ældreklubben Fårhus, Else Sørensen tlf. 74 67 67 23

Pentaque

- Fårhus Borger og Ungdomsforening, Majbritt Hansen. tlf. 74 67 67 40.
- Holbøl IF, Gerda Thielsen, tlf. 74 60 83 29
- Bov IF, Ejnar Fabricius, tlf. 74 67 35 13
- Ved Padborg Stadion, Ældre Sagen, Cecilie Hansen. tlf. 74 67 37 73.
- Ved Birkelund Plejecenter, Ældre Sagen, Cecilie Hansen. tlf. 74 67 37 73.

Krolf

- Svend Bennedsen tlf. 74 68 75 06

Seniordans

- Valdemarshus, Anne Marie Larsen, tlf. 74 67 28 29
- Holbøl Skole, Holbøl IF, Else Saxburger, tlf. 74 65 05 74
- Grænsehallen, Senioridræt, Holbøl IF, Anne Marie Christensen. tlf. 74 60 84 24.

Svømning

- Bov Svømmehal, Bov IF, Lis Dybbro, tlf. 74 67 53 72
- Bov Svømmehal, Pensionistsvømning.
man. -torsdag fra 14-til 15, tlf. 73 67 89 19
- Bov Svømmehal, Hopla Handicap Idræt, Torben Enevoldsen.
tlf. 74 67 60 18

Boccia

- Frøslev - Padborg Skole, Hopla - Handicap Idræt.
Torben Enevoldsen, tlf. 74 67 06 64

Stavgang

- Barak 80 ved Frøslevlejren, Ældre Sagen, Cecilie Hansen.
tlf. 74 67 37 73.

Gåture

- "Skovspætterne" , kun for kvinder. Mødested: Barak 80 ved Frøslevlejren, Anny Ankersen tlf. 74 67 36 68
- Grænseegnens marchforening, mødested: forskelligt.
kontakt Arthur Beuschau tlf. 74 67 85 82

Tennis

- Padborg Stadion, Bov IF, Margit Arentoft, tlf. 74 67 36 47
- Kollund Tennisklub, Ulla Momme tlf. 74 67 85 63

Skydning

- Grænsehallen, Bov Firma Sport, Finn Nicolaisen, tlf. 74 67 30 96
- Grænseegnes Skytteforening, Dwight Birkjær, tlf. 74 67 06 58

Cykling

- Bov Cykle Klub, Ole P. Christensen, tlf. 74 67 48 76

Håndarbejde/Hobby

Valdemarshus Tlf. 74 67 28 29:

- Klipling
- Patchwork
- Orkis
- Pileflet
- Almuemaling
- Beklædningssyning
- Nørkleklubben
- Trædrejning/ sløjd
- Blomsterbinding

Kollund Hyggeklub , Anne Marie Boysen, tlf. 74 67 86 59

Samvær, fester, foredrag og udflugter

- Ældre Sagen – Bov – Else Lund Jessen tlf. 74 67 88 37
- Valdemarshus tlf. 74 67 28 29
- Torsdagsklubben – Valdemarshus, Elly Nielsen tlf. 74 67 15 39
- Seniorekreis Bau – Helmuth Thomsen tlf. 74 67 37 89
- Ældreklubben Fårhus, Else Sørensen, tlf. 74 67 67 23
- Kruså Husmoderforening, Gisela Paulsen tlf. 74 67 38 15
- LAH Bov- Smedeby Kro , Eva Kragh tlf. 74 67 29 77

Sang og dans

- Husorkester-Valdemarshus – tlf. 74 67 28 29
- Sang – Valdemarshus – tlf. 74 67 28 29