

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 vi kan få det med i en ny revideret udgave.

Udarbejdet af Træning og Forebyggelse i Aabenraa Kommune oktober 2009.

AKTIVITETSTILBUD

FOR VOKSNE OG ÆLDRE



RØDEKRO OG OMEGN

Kortspil:

- Borgerhuset, Efterlønsklub - Preben Danielsen tlf. 74 66 23 25
- Borgerhuset, Rødekro Pensionistforening, Christian Skøtt tlf. 74 69 40 55.
- Rødekro Omsorgsklub, Tove Hansen tlf. 74 66 27 15
- Torsdagsklubben i Genner, Elli Deelee tlf. 74 66 49 50
- Genner Skole, Fællesrum, Hans Chr. Deelee tlf. 74 66 49 50
- Hellevad Hyggeklub, Hellevad Skole, Oda Korsholm tlf. 74 83 39 82
- Hjordkær Hyggeklub, Birgit Clausen, tlf. 74 66 62 53
- L` Hombre - Mølleærsk - Vagn E. Larsen tlf. 74 62 41 12
- Bridge - Aabenraa Bridge Center – Vestergade 15, Ældre Sagen – Willy Eltved – tlf. 74 63 13 89
- Løjt Forsamlingshus – Jørgen Boisen – tlf. 74 61 73 45

Patient og pårørende cafe:

- Kræftrådgivning – Nørreport 4,1, Aabenraa tlf. 74 62 51 50
- Kræftensbekæmpelse, 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

Kørestoldans

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

Boccia

- Handicap Idrætsforening, Inge Johnsen tlf. 74 62 23 46

Yoga

- Fladhøjskolen, Rødekro, FOF, Else Hansen tlf. 74 66 13 42
- SportsCentrum, Åbenrå , tlf. 74 62 65 00

Stavgang

- Kirsebærparken i Rødekro– Ældre Sagen – Svend Luff tlf. 73 66 20 21

Folkedans

- Rødekro Pensionistforening, Christian Skøtt tlf. 74 69 40 55
- Donnerstagscluben, Heinrich Simonsen, tlf. 74 66 66 19
- Nygadehuset i Aabenraa, Anna Jepsen tlf. 74 62 47 66

Gå tur

- Tusindben i Aabenraa , Troels Olesen tlf. 74 68 53 43
- Donnerstagscluben, Heinrich Simonsen, tlf. 74 66 66 19

Cykling

- Donnerstagscluben, Heinrich Simonsen, tlf. 74 66 66 19

Edb undervisning:

- Fladhøjskolen, Rødekro , Ældre Sagen, Jørgen Pedersen tlf. 74 66 45 66
- Kirsebærhavens Aktivitetscenter Aabenraa - Margarethe Matzen – tlf. 74 62 53 40

Besøgsordninger:

- Dansk Røde Kors – Aabenraa, Christane 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

Håndarbejde:

- Rødekro Omsorgsklub, Tove Hansen, tlf. 74 66 27 15
- Hellevad Hyggeklub, Hellevad Skole, Oda Korsholm, tlf. 74 83 39 82
- 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

Rafling:

- Møllemærsk – Jørgen Hansen - tlf.: 74 62 74 26

Samvær, fester, foredrag og udflugter

- Rødekro Pensionistforening, Christian Skøtt, tlf. 74 69 40 55
- Ældre Sagen – Rødekro, Edith Nielsen, tlf. 74 69 41 61
- Donnerstagsklubben, Heinrich Simonsen, tlf. 74 66 66 19
- Hånden – Møllemærsk i Aabenraa - Vera Jensen – tlf. 74 62 15 96
- Løjt Forsamlingshus - Vagn Gram - tlf. 74 61 77 19
- Mandagsklubben ” Union” – Aabenraa – Helga Schmidt- tlf. 74 62 29 00

Fællesspisning

- Løjt Forsamlingshus – Astrid Hagensen – tlf. 74 62 40 66

Fysiske aktiviteter:

Stolegymnastik :

- Stolegymnastik– Rødekro Hallen, Pia Detlefsen tlf. 74 66 20 81

Gymnastik

- Glad motion, Rødekro Hallen, Edel Bæk Holm, tlf. 74 69 33 86
- Ældre idræt , Rødekro Hallen, Birte Petersen
- 50 + gymnastik på Rødekro Skole – DGI- Pia Detlefsen tlf. 74 66 20 81
- Senioridræt DGI Hellevad, Bente Sørensen tlf. 74 66 93 62
- Senioridræt DGI Genner, Anne Marie Andresen tlf. 74 69 86 81

Fitness

- Sport og Fitness , Østergade 61, Rødekro tlf. 73 72 41 41
- Fitness Syd – Lille Kolstrup 30, Åbenrå tlf. 74 75 13 50
- Sportscentrum, Industrivej 8, Åbenrå, tlf. 74 62 65 00

Bordtennis

- Frede Petersen tlf. 74 64 66 64

Kroket

- Kirsebærparken afd.4 – Ældre Sagen - Svend Luff tlf. 73 66 20 21
- Kirsebærhavens Aktivitetscenter – Aabenraa – Grethe Boisen – tlf. 74 62 76 05
- Mandagsklubben ” Union” – Aabenraa – Helga Schmidt- tlf. 74 62 29 00

Svømning

- Gratis svømning for pensionister på bestemte dage på Røde Kro Sundhedscenter tlf. 73 72 41 41 – se ”Ruden”
- Handicapsvømning , Åbenrå Svømme og Idrætscenter – Margit Heide tlf. 74 63 22 20
- Donnerstagscluben, Heinrich Simonsen, tlf. 74 66 66 19

Billiard

- Skånevej 4 i Røde Kro – Ældre Sagen – Svend Luff tlf. 73 66 20 21

Krolf

- Søst Bygade 21, Ældre Sagen – Svend Luff tlf. 73 66 20 21
- Genner Skole, Anne Marie Andresen tlf. 74 69 86 81

Bowling

- SportsCentrum i Aabenraa- Ældre Sagen-Svend Luff tlf. 73 66 20 21
- SportsCentrum i Aabenraa – Handicap Idrætsforening – Inge Johnsen tlf. 74 62 23 46

Kegling

- SportsCentrum i Aabenraa – Ældre Sagen - Svend Luff tlf. 73 66 20 21

Pentaque

- Borgerhuset i Røde Kro – Ældre Sagen – Svend Luff tlf. 73 66 20 21
- DGI Hellevad, Jørgen Lillegård tlf. 74 66 92 50
- Genner Skole, DGI Genner, Anne Marie Andresen tlf. 74 69 83 81

Badminton

- DGI Røde Kro, Flemming Schmidt tlf. 27 27 74 64
- DGI Hellevad, Palle Petersen tlf. 74 66 90 25

Harmonikaspil

- Kirsebærhaven Aktivitetscenter – Aabenraa- Arne Tange- tlf. 74 62 36 84

Sang og dans

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

Banko og lotto

- Røde Kro Pensionistforening, Christian Skøtt, tlf. 74 69 40 55
- Ældre Sagen i Røde Kro, Edith Nielsen tlf. 74 69 41 61
- Pensionistforening Hellevad-Egvad
- Ældreklubben Hånden , Møllemærsk i Aabenraa- Vera Jensen – tlf.74 62 15 96
- Løjt Forsamlingshus – Anni Lassen - tlf. 74 61 75 29
- Aabenraa Bankocenter, Lille Kolstrup 20, tlf. 74 62 85 91

Andagter

- Røde Kro Ældrecenter, tlf. 74 66 21 09
- Rise Plejehjem, tlf. 74 66 22 24
- Kirsebærhaven Aktivitetscenter – Aabenraa - Grethe Boisen- tlf. 74 62 76 05

Film

- Kino-1-2.Aabenraa -Ældre Sagen i Aabenraa– Jes Chr. Nielsen tlf. 74 62 78 25