

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, juli 2009.
For rettelser og kommentar, kontakt Joanna Wolf, 73 76 76 16

AKTIVITETSTILBUD

FOR VOKSNE OG ÆLDRE



Lundtoft og omegn

Patient og pårørende cafe:

- Kræftens Bekæmpelse, lokalafd. Hans Agertoft tlf. 74 64 49 47
- Kræftrådgivning, Nørreport 4,1, Aabenraa tlf. 74 62 51 50
- 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

Samvær, fester, foredrag og udflugter

- Ældre Sagen, Lundtoft. Hans Falck Andersen tlf. 74 68 81 30
- Felsted Forsamlingslokaler, Pensionistforeningen for Felsted, Bovrup og Varnæs, Hans Frandsen, tlf. 74 68 55 96
- Kliplev Plejecenter, Bovrup plejecenter, Hans F. Andersen tlf. 74 68 81 30
- Pensionistforening Felsted, Bovrup, Varnæs, Hans Frandsen tlf. 74 68 55 96
- Pensionistforening i Kliplev, Maja Langelund, tlf. 74 68 72 43

Kortspil:

- Felsted Forsamlingslokaler, Pensionistforeningen for Felsted, Bovrup og Varnæs, Hans Frandsen, tlf. 74 68 55 96

Edb undervisning:

- Ældresagen i Lundtoft, Peter Scherbarth, tlf. 74 68 68 64 og Thor Hedels tlf. 74 65 06 37

Banko og lotto

- Pensionistforening i Kliplev, Maja Langelund, tlf. 74 68 72 43
- Felsted Forsamlingslokaler eller Bovrup Kro, Pensionistforeningen for Felsted, Bovrup og Varnæs, Hans Frandsen, tlf. 74 68 55 96

Besøgsven

- Kontakt, Nina Jensen tlf. 74 68 56 52

Fysiske aktiviteter:

Gymnastik

- Felstedhallen, Lundtoft Idrætsforening, Marianne Koch tlf. 74 68 77 43
- Kliplevhallen, Senioridræt, Signe Saugstrup tlf. 74 68 78 95

Kroif

- Legepladsen v/ Elmevej Kliplev. Signe Saugstrup tlf. 74 68 78 95

Fitness

- Fitness Syd – Lille Kolstrup 30, Aabenraa tlf. 74 75 13 50
- Fitness Syd – Ældre Sagen Aabenraa– Rasmus tlf. 27 90 93 41
- Sportscentrum - Industrivej 8, Aabenraa tlf. 74 62 65 00

Bowling

- Ældresagen i Tinglev, Andreas Brandenhoff , tlf. 74 64 65 02

Boccia

- Felstedshallen, Senioridræt

Kegling

- Kegling i Kliplev, Ældresagen i Lundtoft, Anne Jessen tlf. 74 68 73 13
- Pensionistforening i Kliplev, Maja Langelund , tlf. 74 68 72 43

Petangue

- Felsted Hallen. Lilly Christensen, tlf. 74 68 58 56

Seniordans

- Bovrup. Kirsten Loff, tlf. 74 68 62 62