



***Åbne
demensvenlige aktivitetstilbud
I
Aabenraa Kommune***

Efterår 2021

Faste ugentlige aktiviteter

Mandag:

kl. 09.00-10.00	Morgenfruene Gymnastik	Bovrup Aktivitetscenter, Bytoften 13, Bovrup
kl. 10.00-11.30	Gospelkor	Frøforsyning, Lille Kolstrup 20, Aabenraa
kl. 10.30-11.30	SMART Motion Hjernegymnastik	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 14.00-15.30	"Kom i form i glant selskab"	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 14.30-15.30	Mandegruppe Hyggeligt samvær	Grønnevej 42, Tinglev

Tirsdag:

kl. 09.45	Gåtur i skoven (Hele året)	Samkørsel fra Borgen, Byvænget 6, Stubbæk.
kl. 10.00-11.30	Tirsdagshold Spil og hygge	Tinglev Aktivitetscenter Grønnevej 42, Tinglev
kl. 10.00-11.30	Gå en hyggetur	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 12.00-13.00	Sjov vandgymnastik	Arena Aabenraa, Hjelmallé 3, Aabenraa
kl. 13.30-15.30	"De små grå" Hjernetræning gennem spil og leg	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa

Onsdag:

kl. 10.00-11.30	Gåtur v/Arthur Beusschau	Valdemarshus, Valdemarsgade 11, Padborg
kl. 10.00-11.30	Stolegymnastik/balance	Borgen, Byvænget 6, Stubbæk, Aabenraa

Torsdag:

kl. 10.00-12.00	Bordtennis	Grænsehallerne (multisalen), Harkærvej 3, Kruså
-----------------	------------	--

Fredag:

kl. 09.00-10.30	Multimotion Bla. Krolf, badminton og hockey	Agora hallen, Nyløkke 2, Aabenraa
kl. 09.00-12.30	Fredagsklubben (under 65 år)	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 10.00-11.30	Den danske sang	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa

Arrangementer:

Sommerhygge – fredag, den 27. august, kl. 12.30:

Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa

Julefrokost – Torsdag, den 2. december, kl. 12.30:

Aktivitetshuset, Grønnevej 41, Tinglev

Julefrokost – Fredag, den 17. december, kl. 12.30:

Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa

Særlig tilrettelagt motion/fitness

Ensted Motion og Fitness er et sted for alle, hvor du dagligt har mulighed for at træne i særlige maskiner. Her er der 5 frivillige Fitnessvenner, som efter aftale står klar til at yde praktisk hjælp, f.eks. holde døren, hjælpe med jakken og indstilling af maskiner.

Ensted Motion og Fitness,
Skolegade 10, Ensted,
Aabenraa

Følgende er forbeholdt dig under 65 år
Pårørende er velkommen til at deltage

Bowling

Sidste onsdag i måneden fra oktober til og med december
kl. 11.00-12.00
Bowlingcenter, Industrivej 8, Aabenraa

Hygge på Egns museet Jacob Michelsens Gård

Mandag, den 29. november 2021
kl. 10.00-11.30
Toften 37a, Aabenraa

Busture med afgang fra Kirsebærhaven:

Vil løbende blive annonceret på
hjemmesiden

Spørgsmål og tilmelding til aktiviteterne skal ske til:

Aktivitetskoordinator:

Pia Kim Christensen
Tlf.: 24 99 47 08
Mail: pkol@aabenraa.dk



På www.aabenraa.dk/demens kan du løbende følge med i vores tilbud.

