



Åbne
demensvenlige aktivitetstilbud
I
Aabenraa Kommune

Forår 2022

Faste ugentlige aktiviteter

Mandag:

kl. 09.00-10.00	Morgenfruerne Gymnastik	Bovrup Aktivitetscenter, Bytoften 13, Bovrup
Kl. 09.45-10.45	Sjov vandgymnastik	Svømmebadet ved den tyske sportshal, Zeppelinvej 4, 6360 Tinglev
kl. 10.00-11.00	Gåtur v/Rikke	Aktiv Spot, Kollund Lillestrand, Fjordvejen bagved Haus Quickborn
kl. 10.00-11.30	Gospelkor	Frøforsyning, Lille Kolstrup 20, Aabenraa
kl. 10.30-11.30	SMART Motion Hjernegymnastik	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
Kl. 11.00-12.30	Kom i Form	Kirsebærhavens motionsrum, 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	Go' motion v/Arthur Beusschau	Valdemarshus, Valdemarsgade 11, Padborg
kl. 10.00-11.30	Stolegymnastik/balance	Borgen, Byvænget 6, Stubbæk, Aabenraa
Kl. 10.00-13.00	Onsdagsklubben	Frivilligcenteret, Nørreport 30 Aabenraa

Torsdag:

kl. 10.00-12.00	Bordtennis	Grænehallerne, Harkærvej 3, Kruså
kl. 10.00-12.00	Kreativ værksted	Kreativ Shopping v/Sussi Clausen Hovedgaden 17, Tinglev

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)	Aktivitetshuset, Jernbanegade 14 Padborg
kl. 10.00-11.30	Den danske sang	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
Kl. 14.00-15.00	Gåtur	Vi mødes ved SuperBrugsen Bovvej 9, Padborg

Særlig tilrettelagt motion/fitness

Ensted Motion og Fitness,
Skolegade 10, Ensted,
Aabenraa

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.

Åben alle ugens dage 05-24

Medbring indendørssko og behageligt tøj.

Arrangementer:

**Der vil løbende komme invitationer
til årstidsfester og udflugter
på hele demensområdet.**

Følgende er forbeholdt dig under 65 år

Hygge på Egns museet Jacob Michelsens Gård
Toften 37a, Aabenraa

Mandag, den 27. juni 2022
kl. 10.00-12.00

Busture med afgang fra Kirsebærhaven
Ring for yderligere oplysninger

Fredagsklubben
Hver fredage 09.30-12.00

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.

