

Kirsebærhaven

samvær og aktivitet



KALLEMOSEN 58 · AABENRAA · TELEFON 7376 7616

August 2023

Balance-holdet

Torsdag kl. 11.00-12.30

Styrk din balance med øvelser, der udføres siddende, stående og i gående stilling. Der tages hensyn til de udfordringer, vi hver især kommer med.

Start 3. august.



Billard

Tirsdag, onsdag

og torsdag kl. 9.00-11.30.

Hyggeligt samvær for både mænd og kvinder. Du er også velkommen til at samle dit eget hold.



Cykel/El-cykel ud i det blå med Ældresagen

Onsdag kl. 10.00-13.00

Der startes fra Kirsebærhaven.

Kontaktperson:

Annie Hansen, tlf. 2251 3565

Cirkeltræning »Op på Dupperne«

Tirsdag kl. 11.00-12.30

Sjov og fælles konditionstræning i form af forskellige øvelser stående, gående og på gulvet.

Start 8. august.

Kontaktperson:

Ingrid Hyldahl Lauritzen



Dart

Hver **mandag kl. 14.00-16.00.**

Alle er velkommen.

Start 7. august.

De 5 Tibetanere

Tirsdag kl. 9.00-10.00

Kilden til evig ungdom, undgå stress og få mere energi med 5 øvelser. Øvelserne er udviklet af en flok munke for mere end 100 år siden. Det tager kun 15-20 minutter.

Start 8. august.

Linedance

Torsdag kl. 15.30-17.00.

Start 7. september.

Linedance for nybegyndere

Fredag kl. 13.30-14.30

Start 1. september.

Motion i form af dans til god countrymusik.



Motionsrummet

Åbent dagligt fra kl. 9.00-15.30.

Fredag dog kun til kl. 14.30.

For at maskinerne må benyttes anbefaler vi, at man modtager instruktion - hver tirsdag kl. 15-16. Book venligst tid i receptionen til instruktion senest dagen før.

HUSK: Træning er på eget ansvar!

Stolegymnastik

Torsdag kl. 14.30-16.00.

Vi starter med stolegymnastik og slutter med fælles kaffe og sang. Alle kan være med.

Start 3. august.

Kontakt: Else Teichert

Styrk kroppen og let hverdagen - Gymnastik for alle

Onsdag kl. 9.30-11.00.

Vi laver både øvelserne siddende og stående. Øvelserne styrker hele kroppen, øger udholdenhed og balance.

Start 16. august.

Seniordans

Torsdag kl. 9.00-11.00.

Pris kr. 20,00 pr. gang inkl. fælles kaffe. Man behøver ikke at have partner med eller have kendskab til dans. - Alle er velkomne.

Start 7. september.

Kontaktperson:

Bothilde Vølkers tlf. 5151 1655



SMART Motion

Hver mandag kl. 10.30-11.30.

Smart motion er effektiv træning af hjernen med fysiske øvelser.

Start 14. august.



Stavgang

Tirsdag kl. 14.00-16.00.

Vi går ture ved skov og strand i al slags vejr. Turen afsluttes med fælles kaffe.

Tirsdags-træningshold

Tirsdag kl. 13.30-15.00.

Træning i motionsrummet, med hjælp af frivillige. Tilmelding på kontoret nødvendigt.



Yoga

Mandagshold kl. 14.00-15.00

Start 4. september.

(v/ Sonja)

Onsdagshold (Yin) kl. 11.00-12.00

Start 9. august.

(v/ Lilian, tilmelding på tlf. 2213 2596)

Fredagshold (Yin) kl. 9.00-10.00

Start 18. august.

(v/ Lilian, tilmelding på tlf. 2213 2596)

Yoga for dig, som gerne vil være smidig, og har lyst til at lave øvelser i godt selskab med andre.

Du kan prøve alle 3 hold og vælge det, der passer dig bedst.



Zumba

Onsdag kl. 14.00-15.00.

Start 2. august.

Zumba er bevægelse til rytmisk musik.

Venepumpeøvelser

Mandag Kl. 13.00-14.00

Start 7. august.

Venepumpeøvelser afgifter kroppen, og sikrer fastere bindevæv samt sætter gang i udskillelse af affaldsstoffer. Det er stående og rygliggende øvelser vi arbejder med. Husk eventuel flad pude.



Engelsk

Tirsdag kl. 13.30-14.30.

Vil du blive bedre til engelsk, så er dette hold lige et hold for dig.

Start 15. august.

Erindrings- Café i Kirsebærhaven

Torsdag kl. 13.30-15.15

Datoer er 31. august, 5. oktober og 30. november.

En person fortæller erindringer fra sit liv og sine steder.

Kaffe, sang og evt. en lille historie ved Erik Monrad.

Erindringscaféen er for alle.



Glasværksted

Fredag kl. 12.30-14.30.

Lav dine egne flotte glasfigurer og meget mere.

Opstartsgebyr kr. 200,00 for nye brugere.

Start 11. august.

Den danske sang

Fredag kl. 10.00-11.30.

Vi synger sange - nye som gamle - fra højskolesangbogen og hygger os med kaffe og brød.

Vi synger det, vi har lyst til, og vi har nogle musikere til at spille for os.



»De kreative piger«

Torsdag kl. 9.00-12.00.

Vi er kreative på forskellige måder, som f.eks. strikke og andet håndarbejde, og afslutter med hyggeligt samvær og kaffe.

Start 3. august.

Kontakt:

Dagny, telefon 2193 6761

eller Lilian, telefon 2177 2104



HJERNEFITNESS

Hjernefitness (Drop-ind)

Mandag mellem kl. 9.00-10.30

eller tirsdag mellem kl. 9.00-11.00

Vi arbejder med forskellige træningsprogrammer på computer, som er med til at styrke hjernefunktionen.

Vi hjælper jer gerne i gang og snakker om de forskellige øvelser undervejs.

Kig forbi og se, hvad det går ud på - og gør noget godt for din hjerne.

Start tirsdag 1. august.



IT - Undervisning Ældresagen

Tirsdag og torsdag kl. 10.00-12.00.

Individuel grundundervisning på egen computer.

E-mail, internet, tekstdokumenter og regneark, MitID, digital post, billeder.

Undervisning i hold med max. 6 kursister.

Tilmelding til:

Finn Hove, telefon 3086 3046

IT-Café - Ældresagen

Onsdag kl. 10.00-12.00.

Gratis hjælp til og for alle med tablet, telefon og/eller computer. Mød bare op med dit udstyr.

Kontaktperson:

Gert Vonsild, telefon 4023 2459

Knipling

Onsdag kl. 9.00-12.00

Knipling - hjælp fra start til slut, også hjælp til nybegyndere, som gerne vil prøve første gang.

Start 6. september.

Kontaktperson:

Tove Lildholdt, telefon 7466 2539



Malegruppe

Fredag kl. 10.00-12.00

Maling på lærred, træ, sten og stof - alt efter behov og lyst.

Start 1. september.

Tovholder: Bente Collin



Kirsebærhavens Husorkester

Tirsdag kl. 9.00-11.00

Orkesteret øver på deres repertoire hver tirsdag formiddag. Er du interesseret i orkesterdeltagelse så kig gerne forbi.

Kort, æsker og serviet-decoupage

Tirsdag kl. 9.00-12.00.

Vi laver kort, æsker og lignende af forskellige materialer, som vi selv medbringer.

Vi hygger os med kaffe og snak.

Start 1. august.

Kontaktperson:

Helga Falk Nielsen telefon 2773 2941



Kortklub

Torsdag kl. 12.00-16.00.

Vi hygger os sammen omkring et spil kort (kun whist).

Fællesskab og kaffe er også vigtige for vores gruppe, hvor både mænd og kvinder er meget velkomne.

Patchwork

Tirsdage i lige uger kl. 13.00-16.00

Vi hygger os med at sy patchwork.

Vi syr både på symaskine og i hånden.

Start 8. august.

Tovholder: Kirsten Pioch



Harmonika

Onsdag kl. 13.00-15.00

Et lille café-hold, hvor vi spiller og småreparerer lidt sammen, så vi får de gamle jammerkommoder og stive fingre igang igen.

Per Svend og Hans Christian

Start 2. august.



Læseklub

Torsdag kl. 9.30-11.30

hver 14. dag i ulige uger

Start 31. august.

Kontakt:

Kirsten Asmussen, telefon 2899 4042



Madklub

Vi mødes den sidste onsdag

i hver måned kl. 17.00-21.00

til fælles madlavning og hygge.

Start 30. august.

Tilmelding senest mandag inden til

Bent Struck, telefon 6154 1464



Quilling - Kreativt værksted med papirstrimler

Torsdag kl. 13.00-16.00

Vi hygger os med egne kreative ting, inspirerer hinanden og udfordrer os selv og hinanden indenfor kreativitet med quilling. Alle er velkomne.

Start 10. august.

Kontaktperson:

Kirsten Nielsen



Slægtsforskning

Mandag i lige uger kl. 10.00-12.00

Vi arbejder sammen om slægtsforskning og hjælper hinanden med de udfordringer vi møder.

Start 18. september.

Kontaktperson:

Preben Asmussen, telefon 3064 6656

Madlavning for mænd Torsdagsklubben

Tors. hver 14. dag kl. 17.00-20.00

Vi laver almindelig dansk mad.

Start 14. september.

Ansvarlig:

Preben Asmussen, tlf. 3064 6656

Tilmelding på kontoret er nødv.

Madlavning inspireret fra Italien

Tors. hver 14. dag kl. 17.00-20.00

Har du lyst til at lære at lave italiensk inspireret mad.

Piger og drenge er velkommen.

Start 10. august.

Ansvarlig: Mario

Tilmelding på kontoret er nødv.



Strikkeklub

Onsdag kl. 10.00-12.00

Hyggestund for kreative sjæle.

Start 2. august.



Strikke-Café

Onsdag kl. 13.30-16.00

Kom gerne med de håndarbejder du har gang i.

Start 2. august.

Træ-/smedeværksted

Tirsdage kl. 9.00-11.30

Vi mødes i Kirsebærhavens Cafeteria og kører samlet herfra til værkstedet, hvor der er 10 forskellige maskiner til rådighed.

Start 15. august.

Kontaktperson:

Ove Jensen, telefon 6186 6577



Mandagsklubben »VIRKE«

Mandag kl. 13.30-15.30

Vi strikker, hækler, laver smykker, spiller kort og meget mere.

Start 7. august.

Kontakt:

Vera Laursen, telefon 7462 4153

Gudstjeneste

Kl. 14

Høstgudstjeneste

søndag den 15. oktober

Adventsgudstjeneste

søndag den 10. december



Crepe Blomster

Fredag kl. 10.00-13.00

I ulige uger

Start 18. august.

Fællesskab fødes når »jeg« bliver til »os«.

Kom og bliv en del af vores fællesskab.

ARRANGEMENTSKALENDER EFTERÅR 2023

JULI

Mandag den 31.

Åbningsfest kl. 10
med gratis kaffe og brød



AUGUST

Hele uge 32

Aktiv ferie

Vi får besøg af børn i huset



Fredag den 18.

Hjertestarter-kursus

Tirsdag den 22.

Flødebollekursus

SEPTEMBER

Fredag den 1.

Foredrag med besøg fra Sydbank.
Temaet er »Din private økonomi«

Tirsdag den 12.

Modeopvisning

Tirsdag den 19.

»Vi spiser sammen«

Fredag den 22.

Foredrag: »Mennesker med demens
er i blandt os alle« og
»Varme hænder til den sidste tid
- informationer om vågetjeneste«

Fredag den 29.

»Frivillig fredag« arrangement
og hjertestarter-kursus



OVERSIGT OVER UGENTLIGE FASTE AKTIVITETER I KIRSEBÆRHAVEN:

Aktiviteterne kræver medlemskab af Kirsebærhaven

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Motionsrummet er åbent kl. 9 - 15.30	Motionsrummet er åbent kl. 9 - 13.30 Instruktion i motionsrummet kl. 15 - 16 - husk tilmelding	Motionsrummet er åbent kl. 9 - 15.30	Motionsrummet er åbent kl. 9 - 15.30	Motionsrummet er åbent kl. 9 - 14.30
Hjernefitness kl. 9 - 10.30 "Drop ind"	Billard kl. 9 - 11.30	Billard kl. 9 - 11.30	Billard kl. 9 - 11.30	Yin Yoga kl. 9 - 10
SMART-Motion kl. 10.30 - 11.30	Træ- & Smedeværksted kl. 9 - 11.30	Knipling kl. 9-12	"De kreative piger" kl. 9 - 12	Den Danske Sang kl. 10 - 11.30
Slægtsforskning Lige uger - kl. 10 - 12	Kort, æsker og decoupage kl. 9 - 12	Strikkeklub kl. 10 - 12	Seniordans kl. 9 - 11	Malegruppe kl.10-12
Venepumpeøvelser kl. 13 - 14	Husorkester kl. 9 - 11	Gymnastik - Styrk kroppen kl. 9.30 - 11.00	Læseklub kl. 9.30-11.30 Hver 14. dag i ulige uger	Crepe blomster Ulige uger kl. 10.00 - 13.00
Krolf kl. 13.30 - 15	Hjernefitness kl. 9-11 "Drop ind"	På cykel/El-cykel ud i det blå kl. 10 - 13	Balanceholdet kl. 11-12.30	Glasværksted kl. 12.30 - 14.30
Mandagsklub "VIRKE" kl. 13.30-15.30	De 5 Tibetanere kl. 9 - 10	Åben IT-Café kl. 10 - 12	Quilling kl. 13 - 16	Linedance for nybegyndere kl. 13.30-14.30
Dart kl. 14 - 16	Cirkeltræning "Op på dupperne" kl. 11-12.30	Yin Yoga kl. 11.00-12.00	Kortklub kl. 12.00 - 16	
Yoga kl. 14 - 15	Patchwork - hver 14. dag kl. 13 - 16 i lige uger	Harmonika kl. 13.00-15.00	Stolegymnastik kl. 14.30 - 16	
	Engelsk kl. 13.30-14.30	Zumba kl. 14 - 15	Linedance kl. 15.30 - 17	
	"De små grå" kl. 13.30 - 15.30	Strikke Café kl. 13.30 - 16.00	Madlavning for mænd kl. 17 - 20	
	Tirsdagshold i motionsrum kl. 13.30 - 15	Madklub sidste onsdag i mdr. kl. 17-21		
	Stavgang kl. 14 - 16			

ARRANGEMENTSKALENDER EFTERÅR 2023

OKTOBER

Onsdag den 4. Kl. 8.30-12.30: Vaccination

Fredag den 6. Foredrag ved Syd- og Sønderjyllands Politi
Gode råd og information
om bl. a. identitetstyveri

Fredag den 13. Hjertestarter-kursus



Fredag den 27. Foredrag med Chris McDonald
»Omkring det sunde liv«

NOVEMBER

Fredag den 3. Foredrag af advokat Vivi Muurholm
omkring arv, testamente, digitale
fuldmagter og meget mere

Tirsdag den 10. Mortensaften

Fredag den 17. Foredrag. Besøg fra Borgerservice
Aabenraa som vil informere omkring
pension og diverse tilskud.

DECEMBER

Fredag den 1. Julefrokost



Et sundt og trygt ældreliv i samarbejde med Trygfonden · Et sundt og trygt ældreliv i samarbejde med Trygfonden

BUSTURE MED HUSETS LILLE BUS

I EFTERÅRET

har vi følgende ture, som vi tilbyder
med vores lille bus.

Bussen har plads til 8 deltagere
og chaufføren.

Tilmelding og salg af billetter starter *altid*
3 uger før turen i receptionen.

12. august

Klostermærken

28. august

Mandø

3. september

Sillerupmølle

5. september

Glad Zoo

13. september

Jelling

27. september

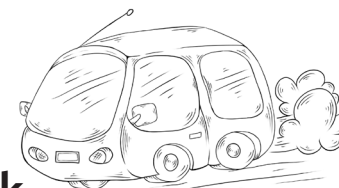
Genner / Minigolf

20. oktober

Brørup

27. november

Fördepark



Kirsebærhaven



i samarbejde og med støtte fra

TrygFonden

inviterer til

HJERTESTARTER-KURSER

Fredag den 18. august

Fredag den 29. september

Fredag den 13. oktober

Hold 1: Kl. 10.30-12.45

Pause 12.15-12.45. Fælles kaffe med bolle

Hold 2: Kl. 12.15-14.30

Kun kr. 75,00

Prisen er inkl. kaffe med bolle

Et sundt og trygt ældreiv i samarbejde med TrygFonden · Et sundt og trygt ældreiv i samarbejde med TrygFonden

PRÆSENTATION AF KIRSEBÆRHAVEN

Kirsebærhaven

samvær og aktivitet



er et mødested for alle Aabenraa Kommunes borgere over 60 år, førtidspensionister, efterlønsmodtagere samt foreninger med disse borgere som målgruppe.

Husets formål er at skabe en platform for den forebyggende og sundhedsfremmende indsats i kommunen og aktivere så mange borgere som muligt.

Vi har fokus på at styrke og bevare borgerens ressourcer og skabe rammer og tilbud, der understøtter borgerens sundhed og livskvalitet samt muligheder for at leve et godt liv.

Kirsebærhaven har åbent fra mandag til fredag med forskellige aktiviteter. F.eks. sundhedsfremmende tiltag, kreative udfoldelser, foredrag og udflugter.

Opgaverne løses i høj grad af en stor indsats fra lokale frivillige, foreninger, organisationer og brugerrådet.

Kirsebærhavens mål

- » Huset skal være et levende og åbent sted, hvor borgerne aktivt kan indgå i fællesskabet for at styrke sundhed og trivsel.
- » Huset bygger på frivillig indsats og borgerens aktive medvirken til at yde omsorg for sig selv og andre.
- » Huset er et mødested, hvor man kan få udfordringer, inspiration, oplevelser, støtte og opbakning, være kreativ, udvikle, udveksle ideer, skabe netværk, styrke hukommelsen og helbredet.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Åbningstider

Husets åbningstider er mandag til torsdag kl. 9.00-16.00 og fredag kl. 9.00-15.00.

Huset er lukket i weekenden og vi holder sommerferielukket i juli måned.

Receptionen

- her kan du få hjælp til alt

Du kan købe medlemskort og billetter til arrangementer, købe varer, der er fremstillet i huset. Søg informationer, hvis du er i tvivl om noget eller få fotokopieret noget til eget forbrug.



Hvad koster det at komme i Kirsebærhaven?

Alle brugere kan komme i Kirsebærhaven mod betaling af årligt medlemsgebyr på kr. 100,00 pr. kalenderår.

Medlemskort udstedes i vores reception.

Herudover koster det kun de materialer, der eventuelt skal bruges til den enkelte aktivitet.



Nye brugere

Der er rundvisning i hele huset, og der gives en orientering om de mange måder huset kan benyttes på, og naturligvis også om aktiviteter, arrangementer og frivilligt arbejde. Dette forgår den første torsdag i måneden kl. 10.00 her er alle hjerteligt velkomne.



Café

Vi har åben:

Mandag til torsdag fra kl. 9.00-16.00. Fredag kun til kl. 15.00.

Du kan købe boller, smørrebrød og småkager lavet i huset.

Du kan også købe varm mad i vores café hver fredag kl. 12.00

Hold øje med vores opslagstavle.

Brugerrådet

Medlemmer af Kirsebærhaven vælger på den årlige generalforsamling et Brugerråd.



Det nuværende Brugerråd består af:
Ove Jensen (formand)
Poul Verner Nielsen (næstformand)
Carl D. Lerup Grann (kasserer)
Ulla Bladt (sekretær)

Ruth Mikkelsen (medlem)
Jørgen Rasmussen (suppleant)
Bothilde Vølkers (suppleant)

Kontaktpersoner :

Ove Jensen, formand for Brugerrådet.....Telefon 6186 6577
e-mail: ovejensen250@gmail.com

Joanna Wolf, daglig leder.....Telefon 7376 7616
e-mail: jdww@aaabenraa.dk

Winnie Tanja Esbensen, køkkenassistent.....Telefon 7376 7654

Fleur Mørk, medarbejder.....Telefon 7376 7654
E-mail: fkm@aaabenraa.dk

Hjemmeside: www.kirsebaercenter.dk

Facebook: Kirsebærhaven

AKTIVITETER FOR FORENINGER/KLUBBER



Dansk Blindesamfund

Netværk Aabenraa

Vi mødes 1. tirsdag i hver måned.

Arrangementerne har forskelligt indhold, ring evt. for info.

Alle blinde/svagsynede medlemmer og ikke medlemmer af Dansk Blindesamfund er velkomne med eller uden ledsager.

Kontaktperson: Mette Strojek,
telefon 7463 2578/2532 0702

E-mail: mette.strojek@blind.dk



D.H.F. Hyggeklub

Mandag kl. 19.00-22.00

Vi har forskellige aktiviteter såsom spil, film, hyggesnakkeften, alt efter medlemmernes ønske. Hver aften starter og slutter med en sang.

Vi har en udflugt og juletur.

Alle er velkomne.

Kontaktperson:
Poul Erik Bøgelund,
telefon 5194 8109

AKTIVITETER FOR FORENINGER/KLUBBER



Visevenner

Mandag kl. 10.00-11.30

Vi synger bl. a. sange fra vores ungdom, men har også nyere sange på repertoire.

Start 14. august.

Kontaktperson:
Birgit L. Grann, telefon 4019 0791



aktivmedkol

KOL

Forening for lunge syge

Hver torsdag kl. 12.00-13.30

Gymnastik hvor øvelserne er baseret på mennesker med KOL, der bliver taget hensyn til den enkeltes behov og kunnen. Alle er velkomne.

Kontaktperson:
Jürgen Jessen Christensen,
telefon 2390 6371
(en del af Lungeforeningen)

D.H.F. Lottospil

1. onsd. i måneden kl. 19.00-22.00

Alle er velkomne.

Pris for ikke medlemmer kr. 25,00.

Kontaktperson:
Ida Lildholdt, telefon 2250 3243

HK seniorklub

Tirsdage kl. 14.00-17.00

Vi spiller kort.

Der annonceres i HK bladet og på vores hjemmeside om andre arrangementer, som f. eks. foredrag.

Start 12. september.

Helga Frost Larsen, telefon 2176 7535



Ældre Sagen

Lokalbestyrelsen for Aabenraa

Forskellige arrangementer - se Ældresagens program.

Kontaktperson:
Irene Rasmussen, telefon 2177 2117



Tele Sønderjyllands Seniorklub TSSK

Mandag kl. 9.00-12.00

TSSK er en forening for nuværende og tidligere ansatte i TDC, Tele Danmark, Tele Sønderjylland og Post- og Telegrafvæsenet. TSSK har IT-klub i Kirsebærhaven for interesserede medlemmer.

Kontaktperson:
Gert Søgaard Jensen,
telefon 40 33 97 21
Webseite: www.tssk.dk

Frimærkeklub

Mandag kl. 18.00-22.00

Der byttes, holdes foredrag, besøg hos andre klubber i Jylland, udlandstur til messer m. m.

Kontaktperson:
Henrik L. Petersen, telefon 6169 7482

Gigtforeningen Hensyntagen gymnastik

Onsdag kl. 15.30-16.30

Vi laver siddende, stående og gående øvelser til CD. Afsluttes med hyggeligt samvær.

Kontaktperson og tilmelding til:
Elna Kofoed, telefon 6138 6460



Landsforeningen af handicappede LAH - LOTTOSPIL

Hver Onsdag kl. 14.00-17.00

Vi holder lottospil for alle interesserede, som har lyst til at bruge en eftermiddag i hyggeligt selskab. Medlemskort kr. 50,00 årligt.

Start 2. august.
Anette Rasmussen, telefon 4215 8713

Kirsebærhaven



i samarbejde
og med støtte fra **TrygFonden**

inviterer til følgende arrangementer:

1. september

Foredrag med besøg fra Sydbank
Temaet er »Din private økonomi«

22. september

Foredrag »Mennesker med demens er iblandt os alle« og
»Varme hænder til den sidste tid - informationer om vågetjeneste«

6. oktober

Foredrag ved Syd- og Sønderjyllands Politi med gode råd og
informationer om bl. a. identitetstyveri

27. oktober

Foredrag af »sundheds-guru« Chris McDonald

3. november

Fordrag af advokat Vivi Muurholm omkring arv, testamente,
digitale fuldmagter og meget mere

17. november

Besøg fra Borgerservice Aabenraa som vil informere omkring
pension og diverse tilskud

Til alle foredrag serveres kaffe med tilbehør

Som noget nyt tilbydes der en pakkeløsning:

**Køb din billet til
alle 6 foredrag for kun kr. 300,00**
(Normalpris pr. foredrag kr. 75,00)

Billetsalg starter den 12. juni 2023 i receptionen