



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

***Forår 2023***

## **Faste ugentlige aktiviteter**

### **Mandag:**

kl. 09.00-10.00	Morgenfruerne Gymnastik	Bovrup Aktivitetscenter, Bytoften 13, Bovrup
Kl. 12.45-13.45	Sjov vandgymnastik	Svømmebadet ved den tyske sportshal, Zeppelinvej 4, Tinglev
kl. 10.00-12.30	Gåtur v/Rikke Kold tøj og fodtøj der passer til vejret	Aktiv Spot, Kollund Lillestrand, Fjordvejen bagved Haus Quickborn
kl. 10.30-11.30	SMART Motion Hjernegymnastik	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa

### **Tirsdag:**

kl. 09.00-11.30	E-sport bowling "Drop in"	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 09.00-11.30	Hjernefitness "Drop in"	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 09.45	Gåtur i skoven (Hele året)	Samkørsel fra Borgen, Byvænget 6, Stubbæk. Mulighed for afhentning
kl. 10.00-11.00	Styrketræning i naturen	Aktiv Spot, Kollund Lillestrand, Fjordvejen bagved Haus Quickborn
kl. 10.00-11.30	Tirsdagshold Spil og hygge Lige uger	Tinglev Aktivitetscenter Grønnevej 42, Tinglev
kl. 13.30-15.30	"De små grå" Hjernetræning gennem spil og leg	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
Kl. 14.30-15.30	Stolegymnastik	Felsted Hallen Sønderborgvej 129, Aabenraa
kl. 19.30-20.30	Styrketræning i naturen	Aktiv Spot, Kollund Lillestrand, Fjordvejen bagved Haus Quickborn

kl. 09.00-11.30	E-sport bowling "Drop in"	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 09.00-11.30	Hjernefitness "Drop in"	Kirsebærhaven, Kallemosen 58, Aabenraa
kl. 09.45	Gåtur i skoven (Hele året)	Samkørsel fra Borgen, Byvænget 6, Stubbæk. Mulighed for afhentning
kl. 10.00-11.00	Styrketræning i naturen	Aktiv Spot, Kollund Lillestrand, Fjordvejen bagved Haus Quickborn
kl. 10.00-11.30	Tirsdagshold Spil og hygge Lige uger	Tinglev Aktivitetscenter Grønnevej 42, Tinglev

## Onsdag:

kl. 09.00-10.30	Sjov vandgymnastik	Arena Aabenraa, Hjelmallé 3, Aabenraa
kl. 10.00-11.30	Go' motion – ca 4 km. v/Arthur Beusschau	Valdemarshus, Valdemarsgade 11, Padborg
kl. 10.00-11.30	Stolegymnastik/balancen	Borgen, Byvænget 6, Stubbæk, Aabenraa
Kl. 15.30-17.00	Mandeklub	Grønnevej 41, Tinglev

## Torsdag:

kl. 09.00-10.30	Multimotion Bla. Boules, pickelball, bordtennis og hockey	Agora hallen, Nyløkke 2, Aabenraa
kl. 10.00-12.00	Bordtennis	Grænsehallerne, Harkærvej 3, Kruså
kl. 10.00-12.00	Kreativ værksted	Kreativ Shopping v/Sussi Clausen Hovedgaden 17, Tinglev
kl. 10.00-12.00	Hold hjernen frisk Slut 23.marts	Aabenraa bibliotek Haderslevvej 3, Aabenraa
kl. 19.00-21.00	Gospelkor	Frøforsyning, Lille Kolstrup 20, Aabenraa

## Fredag:

Kl. 09.30-12.30	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.

### **Spørgsmål og tilmelding til aktiviteterne skal ske til:**

#### **Aktivitetskoordinator for yngre med demens:**

Pia Kim Christensen

Tlf.: 24 99 47 08

Mail: [pkol@aabenraa.dk](mailto:pkol@aabenraa.dk)



**Der vil løbende komme invitationer  
til arrangementer og tilbud på hjemmesiden.**

Følg med på [www.aabenraa.dk/demens](http://www.aabenraa.dk/demens).



