



Åbne
demensvenlige aktivitetstilbud
I
Aabenraa Kommune

Efterår 2023

Vil du med på cykeltur i Tinglev nærområde?

Få vind i håret og skønne oplevelser sammen med andre.

På alle ugens dage er det muligt at booke en tur i vores nye taxacykel.
Kontakt Johanne Braun på tlf. 24 46 98 63 eller på mail jbrau@aabenraa.dk.



Faste ugentlige aktiviteter

Mandag:

kl. 09.00-10.00	Morgenfruerne Gymnastik	Bovrup Aktivitetscenter, Bytoften 13, Bovrup
Kl. 11.00-12.00	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. 09.00-11.00	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. 09.00-11.00	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. 19.30-20.30	Styrketræning i naturen	Aktiv Spot, Kollund Lillestrand, Fjordvejen bagved Haus Quickborn

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/ balance	Borgen, Byvænget 6, Stubbæk, Aabenraa
kl. 10.00-12.00	Café Frirum Sidste onsdag i måneden	Frivilligcenteret Nørreport 30, Aabenraa Kommune
kl. 10.00-12.00	Café Frirum Første onsdag i måneden	Tinglev Borgerhus Tinglev Midt 2, Tinglev
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. 09.30-11.30	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 6. sept. - 2. nov. 2023	Aabenraa bibliotek Haderslevvej 3, Aabenraa
kl. 19.00-21.00	Gospelkor	Frøforsyning, Lille Kolstrup 20, Aabenraa

Fredag:

Kl. 10.00-12.30	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

Arrangementer:

Foredrag med Cecilie Hother

Tirsdag, den 22. august 2023 - kl. 19.30

Løjt Forsamlings- og Kulturhus, Løjt Nørregade 1, Løjt Kirkeby

Sommerfest med sang og musik

Torsdag, den 24. august 2023 - kl. 12.30 - 15.30

Aktivitetscenter, Grønnevej 41, Tinglev

Høstfest med sang og musik

Torsdag, 19. september 2023 - kl. 12.30-15.30

Grænsehallerne, Harkærvej 13, Kruså

Foredrag "Mennesker med demens er iblandt os alle"

Fredag, den 22. september 2023 – kl. 12.00
Kirsebærhavens Aktivitetscenter, Kallemosen 58, Aabenraa

Foredrag "Mennesker med demens er iblandt os alle"

Onsdag, den 27. september 2023 – kl. 13.30
Valdemarshus, Valdemarsgade 11, Padborg

Efterårsbanko

Mandag, 9. oktober 2023 – kl. 10.00
Grænehallerne, Harkærvej 13, Kruså

Julefrokost med sang og musik

Torsdag, den 16. november 2023 – kl. 12.30 – 15.30
Aktivitetscenter, Grønnevej 41, Tinglev

Julefrokost

Tirsdag, 5. december 2023 – kl. 12.30- 15.30
Grænehallerne, Harkærvej 13, Kruså

Spørgsmål og tilmelding til aktiviteterne skal ske til:

**Aktivitetskoordinator
for demensvenlige tilbud:**

Pia Kim Christensen

Tlf.: 24 99 47 08

Mail: pkol@aabenraa.dk



Følg med på www.aabenraa.dk/demens

