

# UGEPLAN FOR AKTIVITETSCENTRET I HASLE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<p>10:00 - 11:00: <b>Go´motion.</b> Gymnastik for aktive ældre.  <b>Annemarie Sonne-Pedersen</b> tlf. 2575 5989</p> <hr/> <p>13:30 - 15:00: <b>Engelsk.</b> Dagligdagens engelsk på begynderniveau.  <b>Opstart 21. okt.</b>  <b>Barbara Andersen</b> tlf. 2049 4079</p>	<p>13:00 - 15:00: <b>Hygge - hækl - strik og snak.</b>  Kom og inspirer hinanden  <b>Birthe Petersen</b> tlf. 2049 0965</p> <hr/> <p>13:00- 14:00: <b>Stolegymnastik</b> Der er både siddende og stående øvelser.  <b>Brita Nielsen</b> tlf. 3056 4171</p>	<p>9:00 - 11:30: <b>EDB.</b> Her kan du få hjælp til PC, Tablet ell. Mobil <b>Kun efter aftale</b> kontakt <b>Leif G. Nielsen</b> tlf. 2311 0869</p> <hr/> <p>9:30 - 10:45: <b>Stavgang</b> Stave kan lånes - eller gå med uden stave.  <b>Jonna Hansen</b> tlf. 6063 2716</p> <p><i>Kan starte forskellige steder. Kontakt holdleder.</i></p> <hr/> <p>13:00- 14:00: <b>Stolegymnastik</b> Der er både siddende og stående øvelser.  <b>Brita Nielsen</b> tlf. 3056 4171</p>	<p>12:15 - 15:15: <b>Kortspil.</b> Hyggeligt og morsomt.  <b>Leif G. Nielsen</b> tlf. 2311 0869</p> <hr/> <p>13:00 - 15:00: <b>Hyggeligt samvær.</b> Kom med dine ideer - eller få nye ideer. Strikke lapper på 15x15 cm af restegarn til tæpper.  <b>Brita Nielsen</b> tlf. 3056 4171</p> <hr/> <p>15:30 - 16:30: <b>Gymnastik for mænd.</b> Styrke og kondition.  <b>Johnny Drachmann</b> tlf. 6171 3848</p>

*Det er gratis at deltage. Dog skal der betales for materialer.*

## Aktivitetsrådets kommende møder:

Mandag, den 7. okt. kl. 11:15  
Mandag, den 4. nov. kl. 11:15  
Mandag, den 2. dec. kl. 11:15



# KNUDEPUNKTET



Aktivitetstilbud til pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere på Bornholm.

Toftelunden 5, 3790 Hasle .

Tlf. 30 18 04 56

**Oktober - November - December 2024**

Udsigt fra Kumlehøj

December 2023.



## **Efterårs-arrangementer :**

**11. oktober kl. 13:00 : Bustur m. kaffe**  
**5. november kl. 13:30 : Generalforsamling**  
**27. november kl. 11:30 : Julebuffet**  
**10. december kl. 13:30 : Sangeftermiddag**

## AKTIVITETSRADET

Formand :	Birthe Petersen	20 49 09 65
Næstformand :	Brita Nielsen	30 56 41 71
Kasserer :	Jørn Ole Hansen	51 16 25 83
Sekretær :	Helen Sørensen	21 16 84 79
Medlem :	Jette Vest	61 34 11 88
Medlem :	Inger Holm	28 72 90 20
Suppleant :	Ketty Dam	24 62 09 84
Suppleant :	Karsten Madsen	22 32 20 59

[www.brk.dk/borger/seniorer/aktivitetscentre](http://www.brk.dk/borger/seniorer/aktivitetscentre)

## Go' motion :

### Hasle aktivitetscenter



**Torsdag** fra 15:30 - 16:30 er der styrke og konditions-gymnastik for mænd.

Vi skal fortsat bruge kroppen og bevæge os - også i en høj alder.

**Mandag** fra 10:00 - 11:00 hvor vi på hyggelig vis får pulsen op, sved på panden, en god latter og socialt samvær.

**Onsdag** fra 13:00 - 14:00.

**Stolegymnastik** med fællessang og derefter er der motion og bevægelse til glad og afvekslende musik - afsluttende med kaffe.



## Hyggeligt samvær: torsdage kl. 13:00 - 15:00.

Her kan I komme med jeres ideer eller få nye ideer fra hinanden. Og vi strikker lapper (15x15 cm.) af restegarn - syes sammen til tæpper, der gives til humanitære formål.

*PS: Vi modtager gerne "restegarn".*



## Engelskundervisning

Der er stadig enkelte der kunne tænke sig at lære lidt engelsk, men der skal gerne flere til for at gennemføre det. Derfor prøver vi igen, og det er almindeligt, dagligdags engelsk "snak" på begynderniveau.

Se ugeplan for aktiviteterne på bagsiden.

**Aktivitetscentret har åbent, når der er aktiviteter på Toftelunden 5. Der er mulighed for at købe kaffe.**

**Aktivitetscentrets kontaktperson:**

**Sisse Stenbæk**

Telf. 30 18 04 56 man-fre. 09:00-14:00.



## Bustur

**FREDAG den 11. oktober 2024 kl. 13:00.**

*Vi mødes på Toftelunden 5 og Jan Ole kører ud på de små veje, hvor vi kikker på efterårsfarverne og vi skal også finde et sted til en kop kaffe.*



**Pris for bustur og kaffe-kage: 125 kr.  
Tilmelding senest torsdag, den 3. oktober.**



## Generalforsamling

**TIRSDAG, den 5. november 2024 - kl. 13:30.**

Generalforsamlingen afholdes Toftelunden 5 og omfatter regnskabsåret 2023/2024.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Eventuelle forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

*Efter generalforsamlingen vil Aktivetsrådet være vært med kaffe og kage.*



## Jule - buffet

**ONSDAG, den 27. november 2024 - kl. 11:30.**

Nisserne sammensætter et interessant, juleinspireret arrangement med noget godt at spise.



**Pris for menu: 200 kr.**

**Tilmelding senest torsdag, den 21. november.**

## Syng julesange sammen

**TIRSDAG, den 10. december 2024 - kl. 13:30.**

Vi synger de gamle, hyggelige julemelodier, og planen er, at der også kommer en musikanter.



**Pris for kaffe-kage: 40 kr.**

**Tilmelding senest torsdag, den 5. december.**

## JULEFERIE

Aktivitetscentret i Hasle holder jule og nytårs fri fra fredag den 13. december og starter igen mandag den 6. januar 2025.



**Se mere om arrangementerne og tilmelding ved opslag i Aktivetscentret.**