

# UGEPLAN FOR AKTIVITETSCENTRET I HASLE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag
<p>10:00 - 11:00: <b>Go´ motion.</b> Gymnastik for aktive ældre. <i>p.t. Venteliste</i> <b>Annemarie Sonne-Pedersen</b> tlf. 2575 5989</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>	<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> <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.</i> Kontakt holdleder.</p> <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> <p>13:00 - 15:00: <b>Spil sammen.</b> Kom og spil sammen - alle former for "familiespil". <b>Annemarie Sonne-Pedersen</b> tlf. 2575 5989</p> <p>13:00 - 15:00: <b>Hyggeligt samvær.</b> Kom med dine ideer - eller få nye ideer. Strikke lapper af restegarn til tæpper. <b>Brita Nielsen</b> tlf. 3056 4171</p> <p>15:30 - 16:30: <b>Gymnastik for mænd.</b> Styrke og kondition. <i>p.t. Venteliste</i> <b>Johnny Drachmann</b> tlf. 6171 3848</p>

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

**Aktivitetsrådets kommende møder:**

- Mandag, den 6. jan. kl. 11:15
- Mandag, den 3. feb. kl. 11:15
- Mandag, den 3. mar. kl. 11:15



## KNUDEPUNKTET



Aktivitetstilbud til pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere

på Bornholm.

Toftelunden 5, 3790 Hasle .

Tlf. 30 18 04 56

Januar - Februar - Marts 2025

### Vinter-arrangementer :

12. februar kl. 13:30 : Sangeftermiddag

3. marts kl. 10:30 : Flemming Tøj

25. marts kl. 11:30 : Buffet



Helligpeder jan. 2024

### AKTIVITETSRADET

Formand :	Birthe Petersen	20 49 09 65
Næstformand :	Brita Nielsen	30 56 41 71
Kasserer :	Jørn Ole Hansen	51 16 25 83
Sekretær :	Kirsten Pedersen	20 33 57 25
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", som skal være uldgarn eller akrylgarn.*



Den  
eftertænk-  
somme:

Alle kan sympatisere med en lidende ven, men det kræver en meget fin natur at sympatisere med en vens succes.  
(Oscar Wilde)

**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.



## Godt nytår:

*Nu har vi taget hul på et helt nyt og friskt år, og vi skal så til at putte alle de tilbagevendende og også de nye aftaler ind i kalenderen.*

*Vi håber, at så mange som muligt har tid og lyst til at deltage i de ugentlige aktiviteter samt i de månedlige arrangementer, der foregår på Aktivitetscentret i Hasle - Se ugeplanen på bagsiden.*

*Det er jo stadig gratis at deltage - bortset fra eventuelle materialer.*

*I øjeblikket er der fuldttegnet til gymnastik både mandag formiddag og torsdag eftermiddag, men ellers er der god plads til flere deltagere, og ideer til nye aktiviteter er altid velkomne.*

*Vi ses*

## Spil sammen:

**NYHED**

Kan I huske, hvor hyggeligt det var dengang man sad sammen med familien eller venner og spillede forskellige spil sammen.

Denne stemning kunne vi tænke os at genopfriske med forskellige spil, som kunne være: Kort - Rafle - Ludo - Sequence - Uno - Huskespil - eller medbring selv et spil.

Tag en ven - veninde - bekendt med hen på Aktivitetscentret og mød andre "spillefugle" til en hyggelig eftermiddag.

*Det foregår torsdage fra kl. 13:00 til 15:00.  
og vi starter torsdag den 9. januar 2025.*



## Syng sammen:

**ONSDAG, den 12. februar 2025 - kl. 13:30.**

Joel Pepke Andersen har lovet at komme og ledsage musikalsk til nogle kendte vintersange.

**Kom og syng med .**

*Pris for kaffe-kage: 40 kr.*

*Tilmelding senest torsdag, den 6. februar*



## Buffet:

**TIRSDAG, den 25. marts 2025 - kl. 11:30.**

Festarrangørerne er ved at sammensætte en dejlig vintermenu, og så kan vi hygge os nogle timer med mad, drikke og godt humør.



*Pris for menu: 200 kr.*

*Tilmelding og betaling senest torsdag, den 20. marts*

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