

UGEPLAN FOR AKTIVITETSCENTRET I HASLE

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

Opråb !
Som man kan se er der flere ledige timer i løbet af ugen. Så er der nogen der har en god ide, et ønske, et forslag til en ny aktivitet, så kontakt bestyrelsen, og vi prøver at finde ud af, hvordan vi kan komme igang.

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

Aktivitetsrådets kommende møder:

- Mandag, den 8. april kl. 11:15
- Mandag, den 6. maj. kl. 11:15
- Mandag, den 3. juni kl. 11:15



KNUDEPUNKTET



Aktivitetstilbud til pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere

på Bornholm.

Toftelunden 5, 3790 Hasle .

Tlf. 30 18 04 56

April - Maj - Juni 2024

Forårs-arrangementer :



Holkadalen
Gudhjem
April 2022.

23. april kl. 13:30 : Syng sammen

8. maj kl. 11:00 : Bustur m. spisning

22. maj kl. 13:30 : Syng sammen

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

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".



Den
eftertænk-
somme:

Du har kritiseret dig selv i årevis,
og det har ikke virket.
Prøv at anerkende dig selv og se hvad der sker.

– Louise Hay

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.



Syng sammen:

TIRSDAG, den 23. april 2024 - kl. 13:30.

Joel Pepke Andersen kommer og ledsager med musikken til nogle af de kendte og hyggelige sange.



Kom og syng med .

Pris for kaffe-kage: 40 kr.
Tilmelding senest torsdag, den 18. april

Bus-tur

ONSDAG, den 8. maj 2024 - kl. 11:00.

Jan Ole's Bus kører os "ud i det blå" eller det burde vel hedde "ud i det grønne", nu hvor det er forår.

Vi standser et *himmeligt* sted, hvor der er bestilt noget godt at spise.

Så kører vi en anden omvej tilbage, og forventer at være hjemme igen ca. kl. 15:30.



Pris for bus og mad: 200 kr.

Tilmelding og betaling senest torsdag, den 2. maj

Syng sammen:

ONSDAG, den 22. maj 2024 - kl. 13:30.

Joel Pepke Andersen har lovet at komme igen og ledsage musikalsk til nogle af de gode og kendte "forårssange".



Kom og syng med .

Pris for kaffe-kage: 40 kr.
Tilmelding senest torsdag, den 16. maj



Sommerpause i juli og august:

Bestyrelsen ønsker alle læsere en rigtig god og behagelig sommer.

Vi ses igen til september med fornyet energi og rigtig knald på batterierne.



Se mere om arrangementerne og tilmelding ved opslag i Aktivitetscentret.