

UGEPLAN FOR AKTIVITETSCENTRET I HASLE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<p>09:30- 11:00: Engelsk. Let øvede.</p> <p>Kirsten Westh tlf. 2446 6793</p>	<p>13:00 - 15:00: lige uger Kreativt værksted. Kom og inspirer hinanden.</p> <p>Bodil Munch tlf. 6126 5095</p>	<p>9:00 - 11:30: EDB. Der er 6 PC'er med adgang til Internettet.</p> <p>Leif G. Nielsen tlf. 2311 0869</p>	<p>12:15 - 15:15: Kortspil. Hyggeligt og morsomt.</p> <p>Leif G. Nielsen tlf. 2311 0869</p>
<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: ulige uger Kreativt værksted. Hygge - strik og snak.</p> <p>Kirsten Westh tlf. 2446 6793</p>	<p>9:30 - 10:45: Stavgang Stave kan lånes - eller gå med uden stave.</p> <p>Jonna Hansen tlf. 6063 2716</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>13:30 - 15:00: Engelsk. Øvede.</p> <p>Kirsten Westh tlf. 2446 6793</p>	<p>13:00- 14:00: Stolegymnastik Der er både siddende og stående øvelser.</p> <p>Brita Nielsen tlf. 3056 4171</p>	<p>Husker du ? Her mødes vi og fortæller og snakker om oplevelser fra vores yngre dage.</p> <p>Annemarie Sonne-Pedersen tlf. 2575 5989</p>
		<p>15:30 - 16:30: Gymnastik for mænd. Styrke og kondition.</p> <p>Leif Nielsen tlf. 2644 5520</p>	

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

Fuldtegnet =
venteliste

Aktivitetsrådets kommende møder:

Torsdag, den 9. jan. kl. 09:00
Torsdag, den 13. feb. kl. 09:00
Torsdag, den 12. mar. kl. 09:00



KNUDEPUNKTET



Aktivitetstilbud til pensionister,
førtidspensionister og efterlønsmodtagere

på Bornholm.

Toftelunden 5, 3790 Hasle .

Tlf. 30 18 04 56

Januar - Februar - Marts 2020

Vinter-arrangementer :

20. jan. kl. 14:00 Sangeftermiddag

12. feb. kl. 11:30 Vinterbuffet

17. feb. kl. 14:00 Sangeftermiddag

2. mar. kl. 10:30 Flemming Tøj-Salg

16. mar. kl. 14:00 Sangeftermiddag

23. mar. kl. 13:00 Hasle Senior Walk

AKTIVITETSRADET

Formand :	Birthe Petersen	20 49 09 65
Næstformand :	Brita Nielsen	30 56 41 71
Kasserer/Sekretær :	Jørn Ole Hansen	56 96 48 50
Medlem :	Jytte Winberg	61 34 04 43
Medlem :	Jette Vest	61 34 11 88
Medlem :	Helen Sørensen	56 96 47 34
Suppleant :	Inger Holm	56 96 91 95
Suppleant :	Karsten Madsen	56 96 43 42

Aktivitetsrådets mail: a.raadet@gmail.com

www.brk.dk/borger/seniorer/aktivitetscentre

Go' motion :

Hasle aktivitetscenter



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.

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



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".

"Husker du.....?"

Vi samles i en "hygge-krog", hvor vi udveksler oplevelser fra vores unge dage.

Det er sjovt at høre om andres oplevelser af de samme ting, som man selv har oplevet.



Den
eftertænk-
somme:

Et langt liv er ikke godt nok -
et godt liv er langt nok.

D. I. Verse

Se ugeplan for
aktiviteterne på
bagsiden.

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

Aktivitetssentrets kontaktperson:

Gulla Christoffersen

Telf. 30 18 04 56 man-tors. 09:00-15:00

Træffes på Aktivitetssentret: tirsdag kl. 13:30-15:00



Hasle Senior Walk

Vi holder vinterfri med vores vandreture i Hasle og omegn.

Så i januar og februar bliver vi hjemme og slapper af.

Men til marts - den 23. kl. 13:00 - prøver vi igen.

Vi mødes ved Multihytten i Parken, og satser på en kort tur (også egnet for rollator) og en længere tur (4-5 km).

Bagefter nyder vi vores medbragte kaffe i ved Multihytten.

Der er *ikke* tilmelding - I møder bare op.

Skulle det blive dårligt vejr bliver vi hjemme.



Vinterbuffet

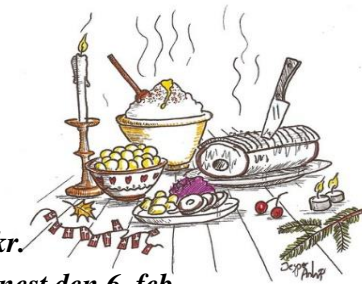
ONSD. den 12. februar 2020

kl. 11:30.

Midt i vinterens kolde og klamme og måske lidt triste tid trænger vi til en "friertermiddag" med lidt god mad og hyggeligt samvær.

Pris for menu: 140 kr.

Tilmelding og betaling senest den 6. feb.



Tøjsalg

MAND. den 2. marts 2020 -

kl. 10:30.

Flemming kommer og viser (og sælger) de nyeste kreationer i forskellige stile, mønstre og størrelser.



Sang i januar - februar - marts.

Det bliver MANDAGE, den 20. jan. - 17. feb. og 16. mar..

Kl. 14:00 - 14:30 Kaffe/the kan købes for 5.- kr.

Medbring selv brød/kage.

Kl. 14:30 - 15:30 Fællessang.

Lisbeth Kjøller spiller og vi synger med på de gamle, hyggelige melodier.

Der er ikke tilmelding - I møder bare op.



Se mere om arrangementerne og tilmelding ved opslag i Aktivitetssentret.