

# UGEPLAN FOR AKTIVITETSCENTRET I HASLE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
<p>10:00 - 11:00: <b>Go´ motion.</b> Gymnastik for aktive ældre.</p> <p><b>Annemarie Sonne-Pedersen</b> tlf. 2575 5989 <a href="#">pt.venteliste.</a></p>		<p>9:00 - 11:30: <b>EDB.</b> Der er 6 PC´er med adgang til Internettet.</p> <p><b>Leif G. Nielsen</b> tlf. 2311 0869</p>	<p>12:15 - 15:15: <b>Kortspil.</b> Hyggeligt og morsomt.</p> <p><b>Leif G. Nielsen</b> tlf. 2311 0869</p>
	<p>13:00 - 15:00: lige uger <b>Kreativt værksted.</b> Kom og inspirer hinanden.</p> <p><b>Bodil Munch</b> tlf. 6126 5095</p>	<p>9:30 - 10:45: <b>Stavgang</b> Stave kan lånes - eller gå med uden stave.</p> <p><b>Jonna Hansen</b> tlf. 6063 2716</p> <p><i>Kan starte forskellige steder.</i> <b>Kontakt holdleder.</b></p>	<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.</p> <p><b>Brita Nielsen</b> tlf. 3056 4171</p>
<p>13:30 - 15:00: <b>Engelsk.</b> Dagligdagens engelsk for både øvede og ikke øvede.</p> <p><b>Barbara Andersen</b> tlf. 2049 4079</p>	<p>13:00 - 15:00: ulige uger <b>Kreativt værksted.</b> Hygge - strik og snak.</p>	<p>13:00- 14:00: <b>Stolegymnastik</b> Der er både siddende og stående øvelser.</p> <p><b>Brita Nielsen</b> tlf. 3056 4171</p>	<p>15:30 - 16:30: <b>Gymnastik for mænd.</b> Styrke og kondition.</p> <p><b>Johnny Drachmann</b> tlf. 6171 3848</p>

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

## Aktivitetsrådets kommende møder:

Mandag, den 9. jan. kl. 11:15  
Mandag, den 6. feb. kl. 11:15  
Mandag, den 6. 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 2023

## Vinter-arrangementer :

19. jan. kl. 13:30 Sangeftermiddag

14. feb. kl. 13:30 Sangeftermiddag

15. mar. kl. 11:30 Buffet



Ravnedalen  
januar 2021

## 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	56 96 91 95
Suppleant :	Ketty Dam	24 62 09 84
Suppleant :	Karsten Madsen	56 96 43 42

[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".*

Den  
eftertænk-  
somme:

Den, der ønsker at leve livet om,  
har overhovedet ikke levet.

Karen Blixen

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.



## Engelsk: mandage kl. 13:30 - 15:00.

Her kan I få opfrisket jeres gamle "skole-engelsk" på passende niveau. Indeholder primært "turist-engelsk" eller "hverdags-engelsk".

Der er i øjeblikket et par ledige pladser på holdet, så har du lyst til at prøve, skal du bare ringe til Barbara 2049 4079.



## Sang-eftermiddag

**TORSDAG** den 19. januar 2023 kl. 13:30.

Vi er blevet så glade for Joel Pepke Andersens klaverspil, sang og fortællinger - så vi har lavet en aftale om at han kommer til vores vintersang-eftermiddag

**Kom og syng med.**

Kaffe og kage: 30 kr.

Tilmelding senest onsdag, den 18. januar.



## Sang-eftermiddag

**TIRSDAG**, den 14. februar 2023 - kl. 13:30.

Vi fortsætter med Joel som musikalsk ledsagelse til vinterens sangeeftermiddag.

Og med sang og fællesskab kommer man lettere gennem vinterens mørke tid.

**Kom og syng med.**

Kaffe og kage: 30 kr.

Tilmelding senest mandag, den 13. februar.



## Vinter - buffet

**ONSDAG**, den 15. marts 2023 - kl. 11:30.

Så skulle foråret gerne nærme sig, og det markerer vi med en god buffet fra en leverandør, der har forstand på at snedkerere en god menu sammen.

Pris for buffet: 160 kr.

Tilmelding og betaling senest torsdag, den 9. marts.



Se mere om arrangementerne og tilmelding ved opslag i Aktivitetscentret.