

Kirsebærhaven

samvær og aktivitet



Kallemosen 58 · Aabenraa
Telefon 7376 7616
www.kirsebaercenter.dk

September 2024

Balance-holdet**Torsdag kl. 11.00-12.30**

Styrk din balance med øvelser, der udføres siddende, stående og i gående stilling. Der tages hensyn til de udfordringer, vi hver især kommer med.

**Cirkeltræning****»Op på Dupperne«****Tirsdag kl. 9 til 10
eller fra kl. 10 til 11**

Sjov og fælles konditionstræning i form af forskellige øvelser stående, gående og på gulvet.

**Dart**

Hver **mandag kl. 14.00-16.00.**
Alle er velkommen.

Billard**Tirsdag, onsdag
og torsdag kl. 9.00-11.30.**

Hyggeligt samvær for både mænd og kvinder. Du er også velkommen til at samle dit eget hold.

**Cykel/El-cykel ud i det blå med Ældresagen****Onsdag kl. 10.00-12.00**

Der startes fra Kirsebærhaven.

Kontaktperson:

Annie Hansen, tlf. 2251 3565

**De 5 Tibetanere****Tirsdag kl. 9.00-10.00**

Kilden til evig ungdom, undgå stress og få mere energi med 5 øvelser. Øvelserne er udviklet af en flok munke for mere end 100 år siden.

Det tager kun 15-20 minutter.



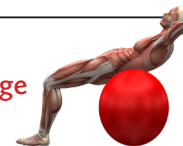
**Mandag
kl. 14.00-15.00.**

Linedance**Torsdag kl. 15.30-17.00.****Linedance for nybegyndere****Fredag kl. 13.30-14.30**

Motion i form af dans til god countrymusik.

**Mindfulness-Gå-Motion****Hver mandag kl. 10.00**

Gå-gruppe med Jette og Inga

Pilates-hold**Mandage og onsdage
fra kl. 8.45-9.45**

Med palliativ fysioterapeut, lymfødemyterapeut og certificeret kliniker i onkologisk fysioterapi, Jette. I Pilates træner vi både styrke og smidighed, kropsbevidsthed og koordination. I træningen inddrager vi bækkenbund og vejtrækning i alle øvelser. Alle kan være med. Dog skal du kunne komme fra liggende til stående og retur. Kom i tøj, du kan bevæge dig i, og medbring en lille pude eller et tæppe til nakke, knæ eller andre steder, der måske skal aflastes.

**Motionsrummet****Åbent dagligt fra kl. 9.00-15.30.
Fredag dog kun til kl. 14.30.**

For at maskinerne må benyttes anbefaler vi, at man modtager instruktion - hver tirsdag kl. 15-16. Book venligst tid i receptionen til instruktion senest dagen før.

HUSK: Træning er på eget ansvar!

Seniordans**Torsdag kl. 9.00-11.00.**

Pris kr. 25,00 pr. gang inkl. fælles kaffe. Man behøver ikke at have partner med eller have kendskab til dans. - Alle er velkomne.

Kontaktperson:

Bothilde Vølkers tlf. 5151 1655

**SMART Motion****Hver mandag kl. 10.30-11.30.**

Smart motion er effektiv træning af hjernen med fysiske øvelser.



Stavgang

Tirsdag kl. 14.00-16.00.

Vi går ture ved skov og strand i al slags vejr. Turen afsluttes med fælles kaffe.

Stolegymnastik

Torsdag kl. 14.30-16.00.

Vi starter med stolegymnastik og slutter med fælles kaffe og sang.

Alle kan være med.

Kontakt: Else Teichert



Crepe Blomster

Fredag kl. 10.00-13.00

I ulige uger.

*Kontaktperson: Malene Schøwing
telefon 20 88 38 10*

Den danske sang

Fredag kl. 10.00-11.30.

Vi synger sange - nye som gamle - fra højskolesangbogen. Vi synger det, vi har lyst til, og vi har nogle musikere til at spille for os.

Pris er kr. 15,- pr. gang inkl. vand, kaffe og te ad libitum.

Styrk kroppen og let hverdagen - Gymnastik for alle

Onsdag kl. 10.00-11.00.

Vi laver både øvelserne siddende og stående. Øvelserne styrker hele kroppen, øger udholdenhed og balance.

Tirsdags-træningshold

Tirsdag kl. 13.30-15.00.

Træning i motionsrummet, med hjælp af frivillige.

Tilmelding på

kontoret nødvendigt.

De små grå - Brug hjernen ved at spille sammen

Tirsdag kl. 13.30-15.30.

Små udfordringer for hjernen, så den også bliver vedligeholdt og »smurt«.

Vi spiller spil f.eks. quizspil og talspil.



Engelsk

Tirsdag kl. 13.30-14.30.

Vil du blive bedre til engelsk, så er dette et hold lige for dig.



Yoga

Mandagshold kl. 14.00-15.00

(v/ Sonja)

Onsdagshold (Yin) kl. 11.15-12.15

(v/ Lilian, tilmelding på tlf. 2213 2596)

Fredagshold (Yin) kl. 9.00-10.00

(v/ Lilian, tilmelding på tlf. 2213 2596)

Yoga for dig, som gerne vil være smidig, og har lyst til at lave øvelser i godt selskab med andre.

Du kan prøve alle 3 hold og vælge det, der passer dig bedst.

ZUMBA

Zumba

Onsdag kl. 14.00-15.00.

Zumba er bevægelse til rytmisk musik.

Venepumpeøvelser

Mandag kl. 13.00-14.00

Venepumpeøvelser afgifter kroppen, og sikrer fastere bindevæv samt sætter gang i udskillelse af affaldsstoffer. Det er stående og rygliggende øvelser vi arbejder med. Husk eventuel flad pude.



Glasværksted

Fredag kl. 12.30-14.30.

Lav dine egne flotte glasfigurer og meget mere.

Opstartsgebyr kr. 200,00 for nye brugere.



HJERNEFITNESS

Hjernefitness (Drop-ind)

Mandag mellem kl. 9.00-10.30

eller tirsdag mellem kl. 9.00-11.00

Vi arbejder med forskellige træningsprogrammer på computer, som er med til at styrke hjernefunktionen.

Vi hjælper jer gerne i gang og snakker om de forskellige øvelser undervejs.

Kig forbi og se, hvad det går ud på - og gør noget godt for din hjerne.



IT - Undervisning Ældresagen

Tirsdag og torsdag kl. 10.00-12.00.

Individuel grundundervisning på egen computer.

E-mail, internet, tekstdokumenter og regneark, MitID, digital post, billeder.

Undervisning i hold med max. 6 kursister.

Tilmelding til:

Finn Hove, telefon 3086 3046

IT-Café - Ældresagen

Onsdag kl. 10.00-12.00.

Gratis hjælp til og for alle med tablet, telefon og/eller computer. Mød bare op med dit udstyr.

Telefon 4023 2459



Kirsebærhavens Husorkester

Tirsdag kl. 9.00-11.00

Orkesteret øver på deres repertoire hver tirsdag formiddag. Er du interesseret i orkesterdeltagelse så sig gerne forbi.

Knipling

Onsdag kl. 9.00-12.00

Knipling - hjælp fra start til slut, også hjælp til nybegyndere, som gerne vil prøve første gang.

Start 4. september.

Kontaktperson:

Tove Lildholdt, telefon 7466 2539

Kort, æsker og serviet-decoupage

Tirsdag kl. 9.00-12.00.

Vi laver kort, æsker og lignende af forskellige materialer, som vi selv medbringer.

Vi hygger os med kaffe og snak.

Kontaktperson:

Helga Falk Nielsen telefon 2773 2941

Kortklub

Torsdag kl. 12.00-16.00.



Vi hygger os sammen omkring et spil kort (kun whist). Fællesskab og kaffe er også vigtigt for vores gruppe, hvor både mænd og kvinder er meget velkomne.



Læseklub

**Torsdag kl. 9.30-11.30
hver 14. dag i ulige uger**

Kontakt:

Kirsten Asmussen, telefon 2899 4042



Madklub

**Vi mødes den sidste onsdag
i hver måned kl. 17.00-21.00**

til fælles madlavning og hygge.

Tilmelding senest mandag inden til

Bent Struck, telefon 6154 1464

Madlavning inspireret fra Italien

Tors. hver 14. dag kl. 17.00-20.00

Har du lyst til at lære at lave italiensk inspireret mad.

Piger og drenge er velkommen.

Pris: Ca. kr. 60,- pr. gang.

Start: September. *Ansvarlig: Mario*

Tilmelding på kontoret er nødv.



Malegruppe

Fredag kl. 10.00-12.00

Maling på lærred, træ, sten og stof - alt efter behov og lyst.

Tovholder: Bente Collin

Patchwork

Tirsdage i lige uger kl. 13.00-16.00

Vi hygger os med at sy patchwork.

Vi syr både på symaskine

og i hånden.

Tovholder: Kirsten Pioch



Strikkeklub

Onsdag kl. 10.00-12.00

Hyggestund for kreative sjæle.



Strikke-Café

Onsdag kl. 13.30-16.00

Kom gerne med de håndarbejder du har gang i.



Strikkepigerne

Torsdag kl. 9.00-12.00.

Vi er kreative på forskellige måder, som f.eks. strikning og andet håndarbejde, og afslutter med hyggeligt samvær.

Pris: kr. 20,- pr. mdr. til fælles kaffe.

Kontakt:

Dagny, telefon 2193 6761
eller Lilian, telefon 2177 2104

Quilling

Quilling - Kreativt værksted med papirstrimler

Torsdag kl. 13.00-16.00

Vi hygger os med egne kreative ting, inspirerer hinanden og udfordrer os selv og hinanden indenfor kreativitet med quilling. Alle er velkomne.

Kontaktperson:
Kirsten Nielsen



Slægtsforskning

Mandag i lige uger kl. 10.00-12.00

Vi arbejder sammen om slægtsforskning og hjælper hinanden med de udfordringer vi møder.

Start 16. september.

Kontaktperson:

Preben Asmussen, telefon 3064 6656

Træ-/smedeværksted

Tirsdage kl. 9.00-11.30

Vi mødes i Kirsebærhavens Cafeteria og kører samlet herfra til værkstedet, hvor der er 10 forskellige maskiner til rådighed.

Kontaktperson:

Ove Jensen, telefon 6186 6577

Virke

Mandagsklubben »VIRKE«

Mandag kl. 13.30-15.30

Vi strikker, hækler, laver smykker, spiller kort og meget mere.

ARRANGEMENTSKALENDER EFTERÅR 2024

AUGUST

Mandag den 5.

Åbningsfest kl. 10-12
Gratis kaffe og rundstykker



Mandag den 26.

10 års jubilæum

Kl. 14 officiel åbning med fællessang og underholdning
Kl. 17,30 kun for medlemmer - fællesspisning
Husk billet til festen

SEPTEMBER

Fredag den 6.

Foredrag
med Leif Maibom



»Fra ingenting
til det dobbelte«

Fredag den 20.

Bodegafest
Kun for mænd



Fredag den 27.

Frivillig Fredag

Arrangement for vore frivillige

OVERSIGT OVER UGENTLIGE FASTE AKTIVITETER I KIRSEBÆRHAVEN

Aktiviteterne kræver medlemskab af Kirsebærhaven

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Motionsrummet er åbent kl. 9.00-15.30	Motionsrummet er åbent kl. 9.00-13.30	Motionsrummet er åbent kl. 9.00-15.30	Motionsrummet er åbent kl. 9.00-15.30	Motionsrummet er åbent kl. 9.00-14.30
Pilates-hold kl. 8.45-9.45	Billard kl. 9.00-11.30	Pilates-hold kl. 8.45-9.45	Billard kl. 9.00-11.30	Yin Yoga kl. 9.00-10.00
Hjernefitness kl. 9.00-10.30 »Drop inn«	Træ- og Smedeværksted kl. 9.00-11.30	Billard kl. 9.00-11.30	Strikkepigerne kl. 9.00-12.00	Den Danske Sang kl. 10.00-11.30
Mindfulness-Gå-Motion kl. 10.00	Kort, æsker og decoupage kl. 9.00-12.00	Knipling kl. 9.00-12.00	Seniordans kl. 9.00-11.00	Malegruppe kl. 10.00-12.00
SMART-Motion kl. 10.30-11.30	Husorkester kl. 9.00-11.00	Gymnastik - Styrk kroppen kl. 10.00-11.00	Læseklub kl. 9.30-11.30 Hver 14. dag i ulige uger	Crepeblomster Ulige uger kl. 10.00-13.00
Slægtsforskning Lige uger kl. 10.00-12.00	Hjernefitness kl. 9.00-11.00 »Drop inn«	Strikkeklub kl. 10.00-12.00	Balanceholdet kl. 11.00-12.30	Glasværksted kl. 12.30-14.30
Venepumpeøvelser kl. 13.00-14.00	De 5 Tibetanere kl. 9.00-10.00	På cykel/el-cykel ud i det blå kl. 10.00-12.00	Kortklub kl. 12.00-16.00	Linedance for nybegyndere kl. 13.30-14.30
Mandagsklub »VIRKE« kl. 13.30-15.30	Cirkeltræning »Op på dupperne« kl. 9-10 og 10-11	Åben IT-Café kl. 10.00-12.00	Quilling kl. 13.00-16.00	
Kroff kl. 14.00-15.00	Patchwork - hver 14. dag kl. 13.00-16.00 i lige	Yin Yoga kl. 11.15-12.15	Stolegymnastik kl. 14.30-16	
Dart kl. 14.00-16.00	Engelsk kl. 13.30-14.30	Strikke Café kl. 13.30-16.00	Linedance kl. 15.30-17.00	
Yoga kl. 14-15	»De små grå« kl. 13.30-15.30	Zumba kl. 14.00-15.00	Madlavning for mænd kl. 17.00-20.00	
	Tirsdagshold i motionsrum kl. 13.30-15.00	Madklub sidste onsdag i mdr. kl. 17.00-21.00		
	Stavgang kl. 14.00-16.00			
	Instruktion i motionsrummet kl. 15.00-16.00 - husk tilmelding			

ARRANGEMENTSKALENDER EFTERÅR 2024

OKTOBER

Fredag den 4. Foredrag med kriminalpolitiet

Tirsdag den 8. Modeopvisning
med Astrids Tøjbutik

Fredag den 25. Foredrag og fællesspisning
Det grønne køkken
- inspiration til vegetarmad



NOVEMBER

Fredag den 8. Andemad og blæserne

Fredag den 22. Foredrag med Kaj Blenner
»Kan du huske - tiden fra 1944-1948«

Fredag den 29. Frivillig julefrokost
Kun for vore frivillige



DECEMBER

Fredag den 6. Julefrokost
Husorkestret
underholder



BUSTURE MED HUSETS LILLE BUS

I **EFTERÅRET** har vi følgende ture, som vi tilbyder med vores lille bus. Bussen har plads til 8 deltagere og chaufføren.

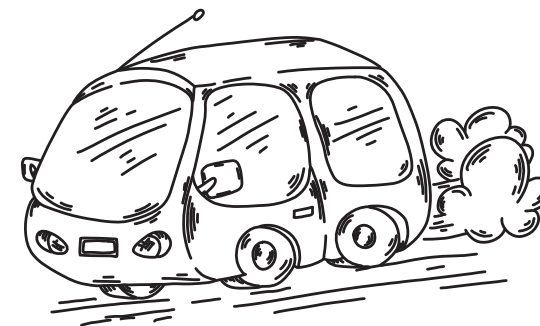
Tilmelding og salg af billetter starter *altid* 3 uger før turen i receptionen.

Onsdag 21. aug. Mandø

Søndag 1. sept. Sillerup Mølle

Fredag 13. sept. Brørup Marked

Onsdag 27. nov. Förde Park



Har I nogle ønsker eller ideer, hvor bussen kunne køre til, må I meget gerne kigge forbi kontoret.

Har I nogle ønsker eller ideer, hvor bussen kunne køre til, må I meget gerne kigge forbi kontoret.



FOREDRAG OG FÆLLESSPISNING

Fredag den 25. oktober

DET GRØNNE KØKKEN

**- INSPIRATION TIL
VEGETARMAD**

**- SÆT X
I DIN KALENDER!**

PRÆSENTATION AF KIRSEBÆRHAVEN

Kirsebærhaven samvær og aktivitet



er et mødested for alle Aabenraa Kommunes borgere over 60 år, førtidspensionister, efterlønsmodtagere samt foreninger med disse borgere som målgruppe.

Husets formål er at skabe en platform for den forebyggende og sundhedsfremmende indsats i kommunen og aktivere så mange borgere som muligt.

Vi har fokus på at styrke og bevare borgerens ressourcer og skabe rammer og tilbud, der understøtter borgerens sundhed og livskvalitet samt muligheder for at leve et godt liv.

Kirsebærhaven har åbent fra mandag til fredag med forskellige aktiviteter. F.eks. sundhedsfremmende tiltag, kreative udfoldelser, foredrag og udflugter.

Opgaverne løses i høj grad af en stor indsats fra lokale frivillige, foreninger, organisationer og brugerrådet.

Kirsebærhavens mål

- » Huset skal være et levende og åbent sted, hvor borgerne aktivt kan indgå i fællesskabet for at styrke sundhed og trivsel.
- » Huset bygger på frivillig indsats og borgerens aktive medvirken til at yde omsorg for sig selv og andre.
- » Huset er et mødested, hvor man kan få udfordringer, inspiration, oplevelser, støtte og opbakning, være kreativ, udvikle, udveksle ideer, skabe netværk, styrke hukommelsen og helbredet.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Åbningstider

Husets åbningstider er mandag til torsdag kl. 9.00-16.00 og fredag kl. 9.00-15.00.

Huset er lukket i weekenden og vi holder sommerferielukket i juli måned.

Receptionen

- her kan du få hjælp til alt

Du kan købe medlemskort og billetter til arrangementerne, købe varer der er fremstillet i huset. Søge informationer, hvis du er i tvivl om noget eller få fotokopieret noget til eget forbrug.



Hvad koster det at komme i Kirsebærhaven?

Alle brugere kan komme i Kirsebærhaven mod betaling af årligt medlemsgebyr på kr. 100,00 pr. kalenderår.

Medlemskort udstedes i vores reception.

Herudover koster det kun de materialer, der eventuelt skal bruges til den enkelte aktivitet.



Til vore nye brugere

Der er rundvisning i hele huset, og der gives en orientering om de mange måder huset kan benyttes på og naturligvis også om aktiviteter, arrangementer og frivilligt arbejde. Dette foregår den første torsdag i måneden kl. 10.00.

Her er alle hjertelig velkomne.



Café

Vi har åbent:

Mandag til torsdag fra kl. 9.00-16.00. Fredag kun til kl. 15.00.

Du kan købe boller, smørrebrød og småkager lavet i huset.

Følg os på Facebook



Brugerrådet

Medlemmer af Kirsebærhaven vælger på den årlige generalforsamling et Brugerråd.



Det nuværende Brugerråd består af:

Poul Verner Nielsen (formand)

Carl D. Lerup Grann (næstform.)

Helga Larsen (kasserer)

Ruth Mikkelsen (sekretær)

Ove Jensen (medlem)

Bothilde Vølkers (suppleant)

Ruth Beck (suppleant)

Kontaktpersoner :

Poul Verner Nielsen, formand for Brugerrådet Telefon 2076 4744

E-mail: poulnielsen50@gmail.com

Joanna Wolf, daglig leder Telefon 7376 7616

E-mail: jdw@aabenraa.dk

Reception / køkken Telefon 4138 4180

Fleur Mørk, medarbejder

E-mail: fkm@aabenraa.dk

Carina Bieling, medarbejder

E-mail: cbie@aabenraa.dk

Hjemmeside: www.kirsebaercenter.dk

Facebook: Kirsebærhaven

AKTIVITETER FOR FORENINGER/KLUBBER



Dansk Blindesamfund

Netværk Aabenraa

Vi mødes 1. tirsdag i hver måned.

Arrangementerne har forskelligt indhold, ring evt. for info.

Alle blinde/svagsynede medlemmer og ikke medlemmer af Dansk Blindesamfund er velkomne med eller uden ledsager.

Kontaktperson: Mette Strojek,

telefon 7463 2578/2532 0702

E-mail: mette.strojek@blind.dk



D.H.F. Hyggeklub

Mandag kl. 19.00-22.00

Vi har forskellige aktiviteter såsom spil, film, hyggesnakkeften, alt efter medlemmernes ønske.

Hver aften starter og slutter med en sang.

Vi har en udflugt og juletur.

Alle er velkomne.

Kontaktperson:

Poul Erik Bøgelund,

telefon 5194 8109

AKTIVITETER FOR FORENINGER/KLUBBER



Visevenner

Mandag kl. 10.00-11.30

Vi synger bl. a. sange fra vores ungdom, men har også nyere sange på repertoire.

Kontaktperson:

Birgit L. Grann, telefon 4019 0791



KOL

aktivmedkol

Forening for lunge syge

Hver torsdag kl. 12.00-13.30

Gymnastik hvor øvelserne er baseret på mennesker med KOL, der bliver taget hensyn til den enkeltes behov og kunnen.

Alle er velkomne.

Kontaktperson:

Jürgen Jessen Christensen,

telefon 2390 6371

(en del af Lungeforeningen)

D.H.F. Lottospil

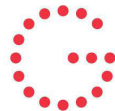
1. onsd. i måneden kl. 19.00-22.00

Alle er velkomne.

Pris for ikke medlemmer kr. 25,00.

Kontaktperson:

Ida Lildholdt, telefon 2250 3243



Gigtforeningen

Hensyntagende gymnastik

Onsdag kl. 15.30-16.30

Vi laver siddende, stående og gående øvelser til CD.

Afsluttes med hyggeligt samvær.

Kontaktperson og tilmelding til:

Elna Kofoed,

telefon 6138 6460

Landsforeningen af handicappede

LAH - LOTTOSPIL

Hver Onsdag kl. 14.00-17.00

Vi holder lottospil for alle interesserede, som har lyst til at bruge en eftermiddag i hyggeligt selskab.

Medlemskort kr. 50,00 årligt.

Kontaktperson:

Anette Rasmussen,

telefon 4215 8713



Tele Sønderjyllands Seniorklub TSSK

Mandag kl. 9.00-12.00

TSSK er en forening for nuværende og tidligere ansatte i TDC, Tele Danmark, Tele Sønderjylland og Post- og Telegrafvæsenet. TSSK har IT-klub i Kirsebærhaven for interesserede medlemmer.

Kontaktperson:

Gert Søgaard Jensen,

telefon 40 33 97 21

Webside: www.tssk.dk

Frimærkeklub

Mandag kl. 18.00-22.00

Der byttes, holdes foredrag, besøg hos andre klubber i Jylland, udlandstur til messer m. m.

Kontaktperson:

Henrik L. Petersen, telefon 6169 7482

VACCINATION

FREDAG DEN 27. SEPTEMBER

KL. 9.00 - 15.00

Kirseboerhaven

Kallemosen 58 · Aabenraa

Telefon 7376 7616



DANFLU



Borgerne skal være fyldt 65 år og det vil *kun* være muligt at blive vaccineret ved arrangementet, hvis man deltager i DANFLU-projektet og har bestilt tid.

Alle der er fyldt 65 år, vil modtage et brev angående forskningsprojektet via e-Boks ca. midten af august, hvorefter tidsbestilling også vil være muligt.

Hvis I vil læse yderligere angående forskningsprojektet, se dette link:

<https://www.minvaccination.dk/forskningsprojekt/>