

Kirsebærhaven

samvær og aktivitet



Forår 2024



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

Marts 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.



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. 10.00-13.00

Der startes fra Kirsebærhaven.
Kontaktperson:
Annie Hansen, tlf. 2251 3565

Cirkeltræning

»Op på Dupperne«

**Tirsdage kl. 9 til 10
eller fra kl. 10 til 11**

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

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.



Dart

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

Linedance

Torsdag kl. 15.30-17.00.

Linedance for nybegyndere

Fredag kl. 13.30-14.30

Motion i form af dans til god countrymusik.



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!



SMART Motion

Hver mandag kl. 10.30-11.30.

Smart motion er effektiv træning af hjernen med fysiske øvelser.

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



Stavgang

Tirsdag kl. 14.00-16.00.

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

Styrk kroppen og let hverdagen - Gymnastik for alle

Onsdag kl. 9.30-11.00.

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.



Yoga

Mandagshold kl. 14.00-15.00

(v/ Sonja)

Onsdagshold (Yin) kl. 11.00-12.00

(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.

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.

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 forskellige spil.

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.



Strikkepigerne

Torsdag kl. 9.00-12.00.

Vi er kreative på forskellige måder, som f.eks. strikke 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



Engelsk

Tirsdag kl. 13.30-14.30.

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

Erindrings- Café i Kirsebærhaven

Torsdag kl. 13.30-15.15

Datoer er 14. marts og 18. april.

En person fortæller erindringer fra sit liv og sine steder.

Kaffe, sang og evt. en lille historie ved Erik Monrad.

Alle kan deltage - kr. 35,- pr. gang.



HJERNEFITNESS

Hjernefitness (Drop inn)

Mandag mellem kl. 9.00-10.30

eller tirsdag mellem kl. 9.00-11.00

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

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

Gør noget godt for din hjerne og kig forbi og se, hvad det går ud på.

Skydning

**Torsdag
kl. 13.00-15.30.**

Tilmelding
i receptionen.

Gebyr kr. 135,00.

Kontakt:

Svend Erik, telefon 2681 1822



Glasværksted

Fredag kl. 12.30-14.30.

Lav dine egne flotte glasfigurer og meget mere.

Opstartsgebyr kr. 200,00 for nye brugere.



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

Knipling

Onsdag kl. 9.00-12.00

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

Kontaktperson:

Tove Lildholdt, telefon 7466 2539



Malegruppe

Fredag kl. 10.00-12.00

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

Tovholder: Bente Collin



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.

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 vigtige for vores gruppe, hvor både mænd og kvinder er meget velkomne.



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



Harmonika

Onsdag kl. 13.00-15.00

Et lille café-hold, hvor vi spiller og småreparerer lidt sammen, så vi får de gamle jammerkommoder og stive fingre igang igen.

Per, Svend og Hans Christian



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.

Pris: kr. 70,- pr. gang.

Tilmelding senest mandag inden til

Bent Struck, telefon 6154 1464



Madlavning for mænd Torsdagsklubben

Tors. hver 14. dag kl. 17.00-20.00

Vi laver almindelig dansk mad.

Pris: Ca. kr. 50,- pr. gang.

Ansvarlig:

Preben Asmussen, tlf. 3064 6656

Tilmelding på kontoret er nødv.

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.

Ansvarlig: Mario

Tilmelding på kontoret er nødv.



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.

Kontaktperson:

Preben Asmussen, telefon 3064 6656



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.

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.



Mindfulness-Gå-Motion

Hver mandag kl. 10.00

Gå-gruppe med Ulla og Inga



Crepe Blomster

Fredag kl. 10.00-13.00

I ulige uger.

Kontaktperson: Malene Schøwing
telefon 20 88 38 10

Fællesskab fødes når »jeg« bliver til »os«.
Kom og bliv en del af vores fællesskab.

ARRANGEMENTSKALENDER FORÅR 2024

JANUAR

Tirsdag den 2.

Åbningsfest kl. 10
med gratis kaffe og brød

Fredag den 19.

Foredrag
»Digitale fuldmagter
i det offentlige«

Torsdag den 25.

Erindringscafé

FEBRUAR

Fredag den 2.

Frokostjazz



Fredag den 16.

Fællesspisning med dans

Fredag den 23.

Dilettant fra Skelde



MARTS

Fredag den 1.

Generalforsamling

Fredag den 8.

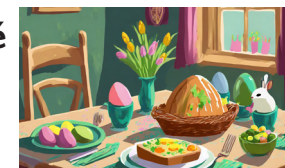
Foredrag
»Om mennesker jeg mødte«
v/ Bent Ole Pedersen

Torsdag den 14.

Erindringscafé

Fredag den 22.

Påskefrokost



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

ARRANGEMENTSKALENDER FORÅR 2024

APRIL

Tirsdag den 9.

Modeopvisning

Torsdag den 18.

Erindringscafé

Fredag den 19.

Vin og tapas
m/ Sønderborg Vinklub



MAJ

Fredag den 3.

Foredrag om gendarmene

Fredag den 24.

Foredrag
»Lær at styre dine tanker
og følelser«

JUNI

Fredag den 21.

Sommerfest

Torsdag den 27.

Lukning for sommerferie



BUSTURE MED HUSETS LILLE BUS

I FORÅRET

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.

Torsdag 18. april Søgårdlejren, med guide

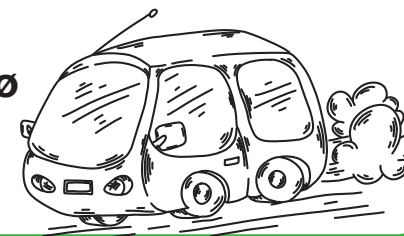
Torsdag 9. maj Loppemarked Middelfart

Søndag 19. maj Tulipanfest i Ribe

Onsdag 29. maj Mandø

Lørdag 8. juni Hygum Hjemstavns­gård ved Rødding.
»Landsbyen arbejder«

Onsdag 12. juni Rømø



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.

Kirsebærhaven

afholder

Mandag den 26. august 2024



Åbent Hus kl. 14.00

med kaffe og kage
og efterfølgende underholdning.



Billetterne til aftensarrangementet
sælges i receptionen fra 3. juni for kun kr.

125⁰⁰

Aftensarrangement

Kl. 17.30 fortsætter festen med
lækker helstegt pattegris samt
lækkert tilbehør.

Kl. 20.00 slutter dagens fejring.

PRÆSENTATION AF KIRSEBÆRHAVEN

Kirsebærhaven
samvær og aktivitet



er et mødested for alle Aabenraa Kommunes borgere over 60 år, førtids-pensionister, 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 arrangementer, 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 åben:

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:
Ove Jensen (formand)
Poul Verner Nielsen (næstformand)
Carl D. Lerup Grann (kasserer)
Ulla Bladt (sekretær)

Ruth Mikkelsen (medlem)
Jørgen Rasmussen (suppleant)
Bothilde Vølkers (suppleant)

Kontaktpersoner :

Ove Jensen, formand for Brugerrådet Telefon 6186 6577
E-mail: ovejensen250@gmail.com

Joanna Wolf, daglig leder Telefon 7376 7616
E-mail: jdww@aabenaar.dk

Winnie Tanja Esbensen, køkkenassistent Telefon 7376 7654

Fleur Mørk, medarbejder Telefon 2446 7885
E-mail: fkm@aabenaar.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



HK seniorklub

Tirsdage kl. 14.00-17.00

Vi spiller kort.

Der annonceres i HK bladet og på vores hjemmeside om andre arrangementer, som f. eks. foredrag.

Inger Rudebeck, telefon 2335 4885



Ældre Sagen

Lokalbestyrelsen for Aabenraa

Forskellige arrangementer - se Ældresagens program.

www.aeldresagen.dk/

lokalafdelinger/aabenraa



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

Webseite: 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



Gigtforeningen

Hensyntagen 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.

Anette Rasmussen, telefon 4215 8713

Kirsebærhaven

samvær og aktivitet



Vil du lære at skyde så er muligheden her



Der er mulighed for at tilmelde sig et af følgende 4 hold

| | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------|
| Hold 1 | Hold 2 | Hold 3 | Hold 4 |
| kl. 13.30-15.30 | kl. 13.30-15.30 | kl. 13.30-15.30 | kl. 13.30-15.30 |
| 25. januar | 15. februar | 7. marts | 4. april |
| 1. februar | 22. februar | 14. marts | 11. april |
| 8. februar | 29. februar | 21. marts | 18. april |

Mødetid er kl. 13.00 i Kirsebærhaven

Prisen er inkl. 25 patroner og for alle 3 gange.

Tilmelding og billetter købes i receptionen

til kun KR. 135,-

Instruktør Svend Erik kan kontaktes på telefon 2681 1822

Aktiviteten er i samarbejde med

Aabenraa Skytteforening