# UGEPLAN FOR AKTIVITETSCENTRET I HASLE

| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG |
|---|---|---|---|
| 10:00 - 11:00:<br>***Go´motion.***<br>Gymnastik for aktive ældre.<br>***p.t. Venteliste***<br>***Annemarie Sonne-Pedersen***<br>tlf. 2575 5989 | 13:00 - 15:00:<br>***Hygge - hækl - strik og snak.***<br>Kom og inspirer hinanden.<br>***Birthe Petersen***<br>tlf. 2049 0965 | 9:00 - 11:30:<br>***EDB.***<br>Her kan du få hjælp til PC, Tablet ell. Mobil.<br>***Kun efter aftale*** kontakt<br>***Leif G. Nielsen***<br>tlf. 2311 0869 | 12:00 - 15:15:<br>***Kortspil.***<br>Hyggeligt og morsomt.<br>***Leif G. Nielsen***<br>tlf. 2311 0869 |
| | | 9:30 - 10:45:<br>***Stavgang***<br>Stave kan lånes - eller gå med uden stave.<br>***Jonna Hansen***<br>tlf. 6063 2716<br>*Kan starte forskellige steder. Kontakt holdleder.* | 13:00 - 15:00:<br>***Spil sammen.***<br>Kom og spil sammen - alle former for "familiespil".<br>***Annemarie Sonne-Pedersen***<br>tlf. 2575 5989 |
| | | 13:00- 14:00:<br>***Stolegymnastik***<br>Der er både siddende og stående øvelser.<br>***Brita Nielsen***<br>tlf. 3056 4171 | 13:00 - 15:00:<br>***Hyggeligt samvær.***<br>Samvær med snak, ugeblad, evt. håndarbejde og fælles kaffe.<br>***Brita Nielsen***<br>tlf. 3056 4171 |
| | | | 15:30 - 16:30:<br>***Gymnastik for mænd.***<br>Styrke og kondition.<br>***p.t. Venteliste***<br>***Erik Kofoed***<br>tlf. 2989 6456 |

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

**Aktivitetsrådets kommende møder:**

Mandag, den 5. okt. kl. 11:15
Mandag, den 2. nov. kl. 11:15
Mandag, den 7. dec. kl. 11:15



# KNUDEPUNKTET

**Aktivitetstilbud til pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere på Bornholm.**
**Toftelunden 5, 3790 Hasle .**
**Tlf. 30 18 04 56**

## Oktober - November - December 2026




## AKTIVITETSRÅDET

| | | |
|---|---|---|
| Formand : | Birthe Petersen | 20 49 09 65 |
| Næstformand : | Brita Nielsen | 30 56 41 71 |
| Kasserer : | Jørn Ole Hansen | 51 16 25 83 |
| Sekretær : | Kirsten Pedersen | 20 33 57 25 |
| 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 :




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.



## Spil sammen: Torsdage fra kl. 13:00 til 15:00.



Kan I huske, hvor hyggeligt det var dengang man sad sammen med familien eller venner og spillede forskellige spil sammen.
Denne stemning kan genopfriskes med forskellige spil, som kunne være: Kort - Rafle - Ludo - Sequence - Uno - Huskespil - eller medbring selv et spil.

## Hyggeligt samvær. Torsdage fra kl. 13:00 til 15:00.

Vi mødes for at have noget socialt samvær - snakke om løst og fast - få de sidste nyheder fra ugebladene - eventuelt lave noget håndarbejde - og selvfølgelig en gang fælles eftermiddagskaffe.

**Den eftertænksomme:**

***Der findes 2 tragedier her i livet.***
***Den ene er ikke få få alt, hvad hjertet begærer.***
***Den anden er at få det.***
*(Georg Bernard Shaw.)*

***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. 08:00-11:00.



## Bustur

***TIRSDAG den 20. oktober 2026 kl. 13:00.***



Vi mødes på Toftelunden 5 og Jan Ole kører ud på de små veje, hvor vi kikker på efterårsfarverne og vi skal også finde et sted til at nyde en kop kaffe.



***Pris for bustur og kaffe-kage: 150 kr.***
***Tilmelding og betaling senest torsdag, den 15. okt.***

## Generalforsamling



***TIRSDAG, den 3. november 2026 - kl. 13:30.***
Generalforsamlingen afholdes på Toftelunden 5 og omfatter regnskabsåret 2025/2026.
Dagsorden ifølge vedtægterne.
Eventuelle forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

***Efter generalforsamlingen er aktivitetsrådet vært med kaffe og kage.***

## Jule - buffet



***TIRSDAG, den 24. november 2026 - kl. 11:30.***
Nisserne sammensætter et interessant, juleinspireret arrangement med noget godt at spise og en hyggelig julestemning.



***Pris for menu og 1 genstand: 250 kr.***
***Tilmelding og betaling senest torsdag, den 19. nov.***

## Syng julesange sammen



***ONSDAG, den 2. december 2026 - kl. 13:30.***
Vi synger de gamle, hyggelige julemelodier, og Joel Pepke Andersen kommer og spiller til.



**Kom og syng med .**

***Pris for kaffe-kage: 50 kr.***
***Tilmelding senest torsdag, den 26. nov.***

***Se mere om arrangementerne og tilmelding ved opslag i Aktivitetscentret.***