

FASTE AKTIVITETER PÅ SØHOLM 2021-2022

Aktivitet	Dag	Klokken	Lokale	Kontakt	Telefon
Søholmrådet	2. tirsdag i måneden	9.00 – 12.00	Mødelokale B	Lene Arnholtz Jensen	2960 8235
Banko	Sidste tirsdag i måneden	14.30	Årstedens spisehus	Lene Arnholtz Jensen	2960 8235
Bordtennis	Alle dage Torsdag	9.00-20.00 19.00 - 20.00	Gangen Fitnesslokalet	Jørn Nielsen	2868 1971
Bridge	Mandag	13.00 - 16.30 18.00 - 23.00	Årstedens spisehus	Knud Winther Dahl	5157 6585
Bridge	Tirsdag	17.30-23.00	Årstedens spisehus	Lillian Dahl Jensen	2834 5600
Bridge	Onsdag	13.00-17.15	Årstedens spisehus	Knud Winther Dahl	5157 6585
	Mandag Mandag Onsdag Torsdag	12.15 - 13.00 17.45 - 18.45 12.30-13.30 16.30 - 19.30	Mødelokalet	Knud Winther Dahl	5157 6585
Bustur fra Søholm	Mandag	9.30		Vita Thykær	2635 1726
Gudstjeneste, på plejehjemmet	Hver tredje onsdag	14.30	Opholdsstuen på plejehjemmet	Lene Arnholtz Jensen	2960 8235
Krolf/ indendørs spil	Tirsdag og torsdag	9.30	Udendørs el. på gangen	Grete Jensen	2217 6844
Legestue, på plejehjemmet	Onsdag	10.00-12.00	Opholdsstuen på plejehjemmet		
Mental Fitness	Torsdag	14.45-16.15	Årstedens spisehus	Lisbeth Mortensen	2826 1348

Pilates	Mandag og Tirsdag	17.00-18.00	Fitness Lokalet	Tine Christensen	
Selvtræning	Alle dage	I tidsrummet 7.00 – 20.00 Ledige tider på skema v. fitness lokalet	Fitness Lokalet	Annette Johansen	2294 5410
Skovfitness Motion og bevægelse for seniorer i Stavtrup	Mandag Mandag Torsdag	8.30 - 10.00 10.00 - 11.30 13.00 – 14.30	Start ved Lokalcenter Sø- holm	Karin Jensen	2162 4807
Spisegruppe	Fredag	11.30 - 13.00	Årstedens spisehus	Vita Thykær	2635 1726
Stolegymnastik FO ud af røret	Onsdag	12.00 - 12.55 13.00 - 13.55	Mødelokale B	Daniel Honarkarfad	
Træværksted Den blå negl	Onsdag	9.30-11.30	Træværkstedet		
Yoga FO ud af røret	Tirsdag	12.00 - 13.50	Fitness Lokalet	Dorte Eifer	
Yoga FO ud af røret	Onsdag Onsdag Torsdag	12.00 - 13.50 13.50 - 15.20 16.00 - 17.50	Fitness Lokalet	Le Møller- Rasmussen Henning Just	
Yoga. Motion og bevægelse for seniorer i Stavtrup	Mandag III Torsdag II Onsdag I	15.00 - 16.50 14.30 - 16.20 15.45 - 17.35	Fitness Lokalet	Else Bay Mortensen	2993 9528