

FASTE AKTIVITETER PÅ SØHOLM 2019/2020

Aktivitet	Start	Dag	Klokken	Lokale	Kontakt	Telefon
Søholmrådet		3. fredag i måneden	08.30 – 12.00	Brugerråds lokalet	Lene Arnholt Jensen	2960 8235
Banko		Sidste tirsdag i måneden	14.30	Årstedens - Spisehus	Lene Arnholt Jensen	2960 8235
Bustur fra Søholm		Mandag	9.30		Vita Thykær	26351726
iPad kursus		Løbende kur- ser		Mødelokalet	Anne-Kathrine Krogsgaard	2199 6986
					Frank Scheving	40412286
Krolf/ indendørs spil		Tirsdag og torsdag	9.30	Udendørs el. på gangen	Grete Jensen	2217 6844
Mental Fitness		Torsdag	14.00-16.00 16.00 – 18.00	Årstedens - Spisehus	Lisbeth Mortensen	2826 1348
Madaften for alle		Skiftende hverdag. 2 gange pr. mdr.	17.00 -19.00	Årstedens- Spisehus		
Selvtræning		Alle dage	I tidsrummet 7.00 – 20.00 Ledige tider på skema v. fitness lokalet	Fitness Lokalet	Annette Johansen	2294 5410

Yoga FO ud af røret		Tirsdag hold 1 Tirsdag hold 2 Onsdag hold 1 Onsdag hold 2	12.00 - 13.50 13.50 - 15.40 12.00 - 13.50 13.50 - 15.40	Fitness Lokalet	Annett Schammel Le Møller-Rasmussen	
Yoga FO ud af røret		Torsdag	16.00- 17.50	Fitness Lokalet	Dorte Bjerre	
Pilates		Manda Tirsdag og torsdag	18.00-19.00	Fitness Lokalet	Tine Christensen	
Net cafe		Alle dage		Årstedens - spisehus		
Onsdagsklub		Onsdag	9.30-11.30	Synergien		
Træværksted Den blå negl		Onsdag	9.30-11.30	Træværkstedet	Henning Kristensen	8628 0988
Yoga. Motion og bevægelse for seniorer i Stavtrup		Mandag YOGA III Torsdag YOGA II Onsdag YOGA I	15.00 - 16.50 14.30 - 16.20 16.00 - 17.50	Fitness rummet	Else Bay Morten- sen	2993 9528
Kreativitets gruppe		Fredag	9.30-12.00	Sundheds klinikken	Camilla Strandgaard	
Spisegruppe		Fredag	12.00-13.00	Årstedens- spisehus		
Stolegymnastik		Torsdag	11.30 - 13.20	Brugerråds rummet	Daniel Honarkarfad	

Legestue		Onsdag	10.00-12.00	Opholdsstuen på plejehjemmet	Laura Primdahl	41855326
Bordtennis		Alle dage	9.00-20.00	Gangen	Jørn Nielsen	28681971
Bridge		Mandag	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
Bridge		Mandag Onsdag Torsdag	12.30-19.00 12.30-13.30 17.00-20.00	Mødelokalet		
Gudstjeneste		Hver anden onsdag	14.30	Opholdsstuen på plejehjemmet	Eva Hedegaard	8628 3907
Skovfitness		Mandag	9.00-10.50	Start ved Lokalcenter Søholm	Bodil Billeskov	2041 9238