

FASTE AKTIVITETER PÅ SØHOLM 2018/2019

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 mdr.	14.30	Årstedens - Spisehus	Lene Arnholt Jensen	2960 8235
Bustur fra Søholm		Mandag	9.30		Vita Thykær	26351726
iPad kursus		Tirsdag Se opslag	10.00-12.00	Mødelokalet	Frank Scheving	40412286
Krolf/ indendørs spil		Tirsdag og torsdag	9.30	Udendørs el. på gangen	Grete Jensen	2217 6844
Mentaltræning		Torsdag	14.00-16.00 16.00 – 17.30	Årstedens - Spisehus	Bodil Billeskov	2041 9238
Madaften for alle		Skiftende hverdage. 2 gange pr. mdr.	17.00 -19.00	Årstedens - Spisehus	Ingen tilmelding	41855325
Selvtræning		Alle dage	I tidsrummet 7.00 – 20.00 Ledige tider på skema v. fitness lokalet	Fitness Lokalet	Annette Johansen	22945410
Spædbørnstræf		Hver anden mandag	10.00 – 12.00	Mødelokalet	Anette Hansen	51575188

Yoga FO ud af røret		Tirsdag og onsdag	Hold 1 12.00 – 13.30 Hold 2 14.00 – 15.30	Fitness Lokalet	Marian Birkmose	3091 4333
Yoga FO ud af røret		Torsdag	16.00- 17.30	Fitness Lokalet	Marian Birkmose	30914333
Pilates		Tirsdag og torsdag	18.00-19.00	Fitness Lokalet	Tine Christensen	21945660
Net cafe		Alle dage		Årstedens - spisehus		
Onsdagsklub		Onsdag	9.30-11.30	Synergien		
Træværksted Den blå negl		Onsdag	9.30-11.30	Træværkste- det	Henning Kristensen	86280988
Yoga Motion og bevægelse for seniorer i Stavtrup		Onsdag Torsdag	16.00-17.30 14.30-16.00	Fitness rummet	Bodil Bileskov	20419238
Kreativitets gruppe		Tirsdag	9.30-12.00	Sundheds klinikken	Camilla Strandgaard	28107426
Spisegruppe		Fredag	12.00-13.00	Årstedens - spisehus	Mariane Bech	51576254
Stolegymnastik		Torsdag	11.30-13.30	Brugerråds rummet	Aase Brøgger	20987557

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	Hasse Vinter	21768422
Bridge		Tirsdag	13.00—17.00	Årstedens - spisehus	Hasse Vinter	21768422
Bridge		Onsdag	13.00-17.00	Årstedens - spisehus	Hasse Vinter	21768422
Bridge		Mandag	15.00-17.00	Brugerråds rummet	Henrik Engell	29208055
Gudstjeneste		Hver anden onsdag	14.30	Opholdsstuen på plejehjemmet	Eva Hedegaard	86283907

Spørgsmål?

Kontakt frivilligkonsulent Mariane Bech Nedergaard på tlf. – 51 57 62 54 mail – nmab@aarhus.dk