

Bevægelse for mental og fysisk velbefindende

Det mentale og det fysiske velbefindende hører sammen, så kom og vær med på et af disse hold.

GÅ LANGSOMT HOLD

Onsdage kl. 15:00

Sundhedscenter Haderslev

ROLLATORHOLD – STOLEGYMNASTIK

Tirsdage kl. 10:30

Varbergparkens Netcafé

STOLEGYMNASTIK HOPTRUP

Tirsdage kl. 9.30 – 10.30

Lillegården Hoptrup

SENIORGYMNASTIK

Tirsdage kl. 09:30

Varbergparken. Varbergvej 65

SENIORGYMNASTIK

Torsdage kl. 08:45

Gram Fritidscenter

FÆLLESTRÆNING OG FÆLLESSPISNING

Tirsdag den 22. marts kl. 10:00

Gram Fritidscenter



Spørgsmål til disse hold kan stilles til Dorte Lange på 30319177 eller på mail: doev@haderslev.dk

Mandeklub med aktiviteter

Møde hver tirsdag kl. 10.00-12.00

Lokale 1 - Kulturhus Bispen



Praktisk information

Fri entré til alle arrangementer.

Husk tilmelding en uge før af hensyn til forplejning.

Tilmelding og spørgsmål kontakt:

Marianne Johansen Møller

Telefon: 2183 7081 · Mail: mjmo@haderslev.dk

Mental Sundhed 65+

Et gratis tilbud til seniorerne
i Haderslev Kommune 2022

Biblioteket kommer til dig

Få materialer bragt til din dør. Du kan vælge mellem alle bibliotekets materialer. Vi leverer til dig hvis du pga. sygdom, handicap eller alder ikke er i stand til at komme forbi.

Hør nærmere hos:

Bibliotekar Solvejg Lavrsen: Tlf. 7434 7764 eller mailsola@haderslev.dk

Bibliotekar Kirsten Sørensen: Tlf. 7453 7763 eller mail kivs@haderslev.dk



Samtalelæsning

Har du lyst til at være sammen om god litteratur? Du kan være med i et fællesskab om læsning, der skaber nærvær og en mening i livet. Læseguiden læser en tekst op og lægger op til en dialog med deltagernes egne erindringer og tanker. Det bliver en fællesoplevelse. Der er intet facit.

Man er aktivt deltagende både som læser og som lytter. Du bestemmer selv om I skal være to, eller om du vil være med i en lille gruppe, hvor der er én læseguide og en gruppe af deltagere. Læseguiden udvælger og forbereder teksterne. For deltagerne er der ingen forberedelse. Mødested kan være hjemme hos dig eller på et lokalt mødested i Bispen, Varbergparken eller i Skovbærparken.

Højskoledage på Sønderjyllands Seniorhøjskole

TIRSDAG D. 31. MAJ KL. 9.30 - 16.00

Højskoledag med musik og malerkunst. Musiker Lasse Meyer Sørensen: "Toner fra filmen" og forstander Annemarie Morris om engelsk malerkunst fra 1800-tallet.

TIRSDAG D. 2. AUGUST KL. 9.30 - 17.00

Højskoledag og udflugt "Vilde vinger over Vadehavet" Naturvejleder Iver Gram fortæller om Nationalparkens fugleliv med efterfølgende tur i Nationalparken.

TIRSDAG D. 27. SEPTEMBER KL. 9.30 - 16.00

Højskoledag. Foredrag ved litteraturhistoriker Kirsten Petersen: "Tiden som begreb" belyses gennem sproget og litteraturen.

Foredrag ved musiker Lasse Sørensen "Guldstykker. Musikhistorien på 90 minutter"

TIRSDAG D. 4. OKTOBER KL. 9.15 - 18.15

Højskoledag og udflugt. Foredrag om Herman Bang ved litteraturhistoriker Kirsten Petersen, Rundvisning i Sønderborg Multikulturhus og besøg i Asserballe Præstegård, hvor Herman Bang er opvokset.

TIRSDAG D. 25. OKTOBER 9.30 - 15.30

Højskoledag med foredrag ved præst og forfatter Ronald Risvig om "Humor og evangeliet i Matador" og foredrag om Poul Henningsen med sang og musik v Annemarie Morris og Lasse Sørensen

TIRSDAG D. 15. NOVEMBER 9.30 - 15.30

Højskoledag med foredrag om Færøsk litteratur ved Annemarie Morris og om "Færøerne - mit hjertes øer" ved præst og forfatter Ronald Risvig.

TIRSDAG D. 6. DECEMBER KL. 9.30 - 15.30

Højskoledag hvor højskolelærer Jimmi Ekløv holder foredrag om "Julebudskabet skildret gennem verdenskunst", sangtime og juleværksteder.

Alle dage vil der undervejs blive serveret formiddagskaffe, frokost og eftermiddagskaffe.

Adresse: Sønderjyllands Seniorhøjskole, Åvej 3 B i Gram

Trivselscafé i Gram

NÆRVÆR I FÆLLESKABER

Trivselscafé er fællessang, hjerneaktivitet, foredrag, bevægelse, hygge, socialt samvær og let traktement, så her kan du opbygge netværk.

TIRSDAG D. 6. SEPTEMBER KL. 15 - 17.30

Foredrag ved chefanklager Henrik Werner Hansen

Tilmelding senest d. 16. august

TIRSDAG D. 1. NOVEMBER KL. 15 - 17.30

Anders Munch underholder med den musikalske historie om Kim Larsen

Tilmelding senest d. 14. oktober

Adresse: Gram Motionscenter, Kongevej 35 i Gram



Kunstprojekt i Kunsthal6100 i Haderslev

Et fællesskab med kunsten i fokus. Kunstner Molly Haslund præsenterer et oplæg til samtaler og aktiviteter om emnet "Bilen og bilisme". Vi arbejder med bilen som identitetsobjekt, bilen som ekstra rum, bilen som forlængelse af kroppen. Der skal arbejdes med erindringstekster og collage i store formater. Deltagerne arbejder i længere tid på individuelle værker. Undervejs er der frokost og kaffe med småkager.

TORSDAGE KL. 11.00 - 14.30

(d. 28. april, 16. juni, 18. august, 22. september, 27. oktober og 17. november)

