



Hvad mon de
byder på i
Februar?

Aktivitetscentret Bording:

Mail: brugerradet.bording@gmail.com

Hjemmeside:
dck-bording.dk



Kontortid!!
Den 11. Februar
Kl. 10.00 - 11.00
i Brugerrummet.

Sangformiddage på Aktivitetscenter Bording

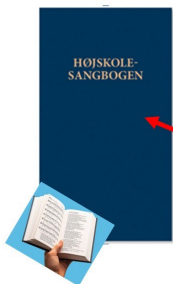
KL: 9.30 - 11.00

Med lidt tid til den medbragte kaffe



2026

8. Januar
5. Februar
5. Marts
9. April
7. Maj
4. Juni



Vi synger fra
Skiftes til at
komme med
forslag om san-
ge, vi gerne vil
synges.



Motionscenter Bording

Fysioterapeut: Lotte Gilkrog

Træffes onsdag

Den 18. februar

For vejledning

Kl. 8.00 - 09.30



Osse li' på en studs! Mit eventyrlige liv

Foredrag med Per Pallesen



HUSK

TILMELDING til
Per Pallesens
foredrag
4. marts kl. 14. - 16.



FEBRUAR

02. Stolegymnastik	kl. 14.00
05. Sangformiddag	kl. 09.30
09. Stolegymnastik	kl. 14.00
11. Kontortid	kl. 10.00
16. Stolegymnastik	kl. 14.00
17. Banko	kl. 13.30
19. Yoga	kl. 09.00 og 10.15
23. Stolegymnastik	kl. 14.00
26. Yoga	kl. 09.00 og 10.15
26. Kreadag	kl. 13.00

Aktivitetscenter Bording

Kom og vær med til
STOLEGYMNASTIK
FEBRUAR - MANDAG den 2. - 9. - 16. - 23.
I SALEN
På AKTIVITETSCENTERET.
KL. 14 - 15
med efterfølgende kaffe (medbring selv brød) -
PRIS 10 kr.

Vi har det sjovt

Ældresagen har udgivet et træningspro-
gram, der hedder: "Træn dig glad"

Motion er godt for alle - uanset al-
der og fysisk form.

Det er et siddende og ét stående
program.

Det er vigtigt, at vi gør, det vi kan, selvom
kræfterne måske ikke rækker så langt.

Øvelserne vises på storskærm i et tempo vi
alle kan være med i med dejlig musik til.

Det er Stina Bavnhoj, der instruerer programmet.

Man skal blot have et Medlemskort til
Aktivitetscenter Bording
eller et af de andre Aktivitetscentre i Ikast-
Brande kommune - det koster 150 kr. for
2025.

ALLE ER VELKOMMEN!

Brugerrådet den 24. januar 2026



Vridning - rygstøtten drejer
om egen længde akse.

