



Hvad mon de
byder på i
Marts?

Aktivitetscentret

Bording:

Mail: brugerradet.bording@gmail.com



Hjemmeside:
dekk-bording.dk

Marts:

02. Søndags Café	kl. 14.30
06. Sangformiddag	kl. 09.30
10. Stolegymnastik	kl. 14.00 - 15.00
12. Netcafé og kontortid	kl. 09.30
13. Yoga	kl. 09.00 - 10.15
18. Banko	kl. 13.30
20. Yoga	kl. 09.00 - 10.15
24. Stolegymnastik	kl. 14.00 - 15.00
26. Højskoleeftermiddag:	kl. 14.00
27. Kreadag	kl. 13.00
27. Yoga	kl. 09.00 - 10.15

Banko!!

I salen.
Den 18. marts.
Kl. 13.30 - 16.00
Husk lige at
medlemskort er
nødvendigt, der kan
også købes
gæstekort til kr. 15.



Motionsrummet!!

Fysioterapeut:
Lotte Gilkrog
Træffes onsdag
den 19 marts.
For vejledning
Kl. 08.00 - 09.30



Aktivitetscenter Bording

STOLEGYMNASTIK

MANDAG DEN 10. Marts
MANDAG DEN 24. Marts

I SALEN
På AKTIVITETSCENTERET.
KL. 14 - 15
med efterfølgende kaffe - PRIS 10 kr.

Ældresagen har udgivet et træningsprogram, der hedder: "Træn dig glad"

Motion er godt for alle - uanset alder og fysisk form.

Dét 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 Bavnghøj, der instruerer programmet.

Man skal blot have et Medlemskort til

Aktivitetscenter Bording

eller et af de andre Aktivitetscentre i Ikast-Brandeborg kommune - det koster 150 kr. for 2025.

Brugerrådet den 7. januar 2025



Vridning - rygsøjlen drejer om egen længde akse.



Sangformiddag!!

I Salen.
Den 06. marts
Kl. 09.30 - 11.00
Med lidt tid til den
medbragte kaffe:
Pris. 10 kr.



Kreadag!!

Den 27. marts
Kl. 13.00 - 16.00
Der arbejdes med
mange forskellige
aktiviteter.
Hyggesnak og selvfølgelig
kaffe der kan
købes for 10 kr.
Dagen er tænkt som
ren afslapning.

Netcafé og kontortid!!

Den 12. marts.
Kl. 09.30 - 11.00
i brugerrummet.
I netcafen kan der hentes hjælp til et problem, du står med her og nu omkring et arbejde du vil udføre på Pc, iPad eller Tablet. f.eks. Mit ID, Borger.dk, søgning på hjemmesider eller hvad du har brug for.
Ingen tilmelding.



Yoga!!

I salen
Den 13.- 20.
og 27. marts.
kl. 09.00 og 10.15

Kontakt:

Jonna Laursen
Tlf. 40729249

Instruktør og leder af
aktiviteten er
den dygtige

HEIDI HOLGAARD



Søndags Café: Alle er velkommen !!

Afholdes i Kærmindeparkens Cafe:

Søndag den 02. Marts:

kl. 14,30 – 16,00



**Vi får besøg af 10 -12 Mand fra
Herning Harmonika klub.
De vil spille de gamle dansktop melodier
og sange på harmonikaer.**

**Kom og vær med til at skabe en hyggelig
Søndags Café med beboerne på Kærmindeparken.**

**Det er gratis for alle der er på
Kærmindeparkens døgnforplening.
Gæster og pårørende betaler 40,- kr.
for kaffe og underholdning.
(husk kontanter).**

Højskoleeftermiddag

med Kaj Bach Pedersen

i Salen på
Aktivitetscenter Bording



Onsdag den 26. marts

kl. 14.00 - 16.00

Tema: Slædepatruljen Sirius – 3 år i Nordøstgrønland

KAJ BESKRIVER SELV DAGENS TEMA MED ORDENE:

Velkommen til et uforglemmeligt eventyr!

Han har haft den helt unikke oplevelse at tilbringe 5 år med Slædepatruljen Sirius – heraf 3 år i det rå og storslåede Nordøstgrønland. Han fortæller om en fascinerende rejse gennem det arktiske øde område, hvor han deler historier fra sine 7.500 kilometer med hundeslæde, og hvordan det føles at overnatte i telt og sovepose i mere end et år på isen.

Han fortæller om mødet med Grønlands vilde natur – som den dag, en sulten isbjørn besluttede at ville gøre dem til aftensmad – Han giver et indblik i Sirius' hverdag, fra at køre slæde i det iskolde øde til noget så specielt som et tandlægebesøg på Island.

Med en blanding af fantastiske billeder, humor og fortællinger byder han på en eftermiddag fyldt med spænding og grin. Han fortæller om en verden, kun de færreste nogensinde får at se – om udfordringerne ved at overleve i et af verdens mest ekstreme klimaer, det unikke sammenhold blandt Sirius-folkene, og kunsten at få 11 slædehunde til at trække i samme retning gennem sne og is.

Pris: 75,- for medl. 95,- for IKKE medl.

Der serveres dejlig hjemmegjort kaffebord.

Tilmeldingsfrist: MANDAG DEN 24. MARTS 2025

- på opslagstavlen på Aktivitetscenter Bording
- online hjemmeside: www.dck-Bording.dk,
- Email: brugerradet.bording@gmail.com



Aktivitetscenter
Bording

Alle er velkomne.

Brugerrådet Januar 2025