



Fælles Frokost

Palmosehuset

Tidspunkt: 11.30 - 13.00

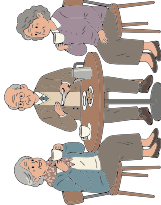
Opstart 20. august 2026

Pris: ?

Vi laver fælles frokost med mulighed for socialt samvær og hyggeligt fællesskab.

Tilmelding til:

Joanna, tlf. 21 33 17 87



Kaffe-Hygge

Palmosehuset

Tidspunkt: 13.30 - 16.00

Opstart: 20. august 2026

Kaffe-Hygge er et uformelt sted for seniorer med mulighed for at spille, være kreative og have gode samtaler i hyggelige rammer.

Kaffe og kage kan købes.

Balance- og styrkehold

Palmosehuset

Tidspunkt: 10-11

Opstart den 20. august

Et motionstilbud med fokus på balance og muskelstyrke.



ALLE AKTIVITETER

Alle aktivitetstilbuddene er forbeholdt seniorer i Dybbøl-området.

FORSLAG

Har du selv forslag til nye tilbud - så kontakt os gerne.

OPLYSNINGER

Ønsker du flere oplysninger om aktiviteterne så kontakt:

JOANNA WOLF

Brobygger

Telefon 21 33 17 87

E-mail jodw@sonderborg.dk



Omsorg og Udvikling
Sønderborg Kommune

Brochuren kan afhentes på Ellegårdvej 25 A (Omsorg og Udvikling) eller bestilles hos Joanna Wolf.

AKTIVITETSTILBUD for seniorer i DYBBØL



Sydjysk Sparekasse Skansen
Aabenraavej 25, Sønderborg



Kirkeladen
Dybbøl Bygade 101A, Dybbøl

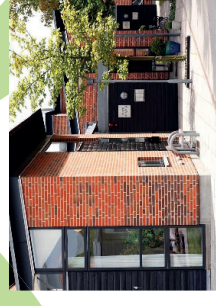


Palmosehuset
Palmose 12, Dybbøl



Købmandsgården
Palmose 14, Dybbøl

EFTERÅR 2026



Dybbøl Plejecenter
Gl. Aabenraavej 24, Dybbøl



Omsorg og Udvikling

Mænd mødes i Dybbøl

Kirkeladen ved Dybbøl kirke

Start 4. august 2026, kl. 09.30

derefter hver anden tirsdag
Vi mødes for at tale om livet og tilværelsen som mand.

Hvordan forholder vi os til os selv og omgivelserne? Hvad tror vi på? Hvad frygter vi? Hvad interesserer os? Vi lægger vægt på at opbygge indbyrdes venskaber.

Der serveres gratis kaffe og småkager.

Kontakt: Esbern Gaur

Vernersen, præst, tlf. 73 48 55 40

Strikkecafé

Kirkeladen ved

Dybbøl kirke

Onsdag 2. sept.,

kl. 10.00

Derefter onsdage i lige uger

Vi strikker eller hækler dåbservietter. Vi sørger for garn.

Har du dit eget strikke/hække projekt, er du også velkommen til at medbringe det.

Vi sørger for kaffe og boller.

Krolf for demensramte

ved **Palmosehuset**

Tirsdage i ulige uger fra kl. 10.00

Fra den 11. august til 6. oktober tilbydes der krolf (en blanding mellem golf og krocket) for dig med en demenssygdom og dine pårørende. Pris kr. 30,00.

Aktiviteten køres af frivillige, tilmelding **Steffanie,**

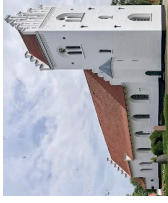
tlf. 27 90 63 06



Arrangementer

Dybbøl kirke og Kirkeladen

1. oktober. Efterårsmøde med gæst Poul Gejl, provst, som fortæller om venskabsmenigheden i Tanzania.
25. november. Vi synger julen ind med adventsgudstjeneste.
Inge og Karsten Munk underholder i Kirkeladen efterfølgende.



INDKØBSBUS

Omsorgsklubben OK-Sønderborg

Hver anden tirsdag i måneden.

Vi handler ind i 365 i Kløvercentret. Der er medhjælpere, som giver en hjælpende hånd med varerne. Rollator kan også medbringes. Det bliver også tid til en kop kaffe med lidt brød til (gratis) samt lidt hyggeligt samvær.

For dem der ikke selv kan bære de tunge varer, bliver de båret ind i huset eller helt til køkkenbordet af medhjælpere.

Kontakt:

Steen Asmussen, tlf. 74 42 07 03

Krolf for demensramte
ved **Palmosehuset**
Tirsdage i ulige uger fra kl. 10.00
Fra den 11. august til 6. oktober tilbydes der krolf (en blanding mellem golf og krocket) for dig med en demenssygdom og dine pårørende. Pris kr. 30,00.

Aktiviteten køres af frivillige, tilmelding **Steffanie,**

tlf. 27 90 63 06



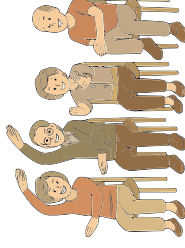
Stol på Motion

Dybbøl Plejecenter

Mandag kl. 10.30

Hver mandag. Alle kan være med.

Kontakt: Solvej Laue, tlf. 28 57 72 32



Sønderborg Boksning

Sydjysk Sparekasse Skansen

Træning: Onsdage kl. 17.00

Kræver medlem af SABK Bokseklub Hold for parkinsonramte. To uddannede trænere vil tilrettelægge boksetræningen på et niveau så alle kan være med. Træningen er tilpasset deltagere med Parkinson.

Kontakt:

Grace Ann Heim

graceheim@hotmail.com

Herre Motion

Start: 8. september 2026

Tirsdag kl. 16,30

After Mix 60*

Start: 31. august 2026

Mandag kl. 17.45

Yoga

Start: 14. september 2026

Mandag kl. 16.45

Senior Dame Motion

Start: 17. september 2026

Torsdag kl. 9.00

Træner: Nicole Møller

Pilates - skånsom

Start: 9. september 2026

Onsdag kl. 8.30

Træner: Thomas Kirchhoff

Mødested for disse tilbud:

Sydjysk Sparekasse Skansen

Se hjemmesiden: www.gymnastik-dybbol-iu.dk