

Holsted Nyt



Nyhedsbrev nr 2016-7 april

Tirsdag d. 5. april kl 9.30-11.00 – motion i det fri og 8 gange frem til og med d. 24. maj

Få brugt hele kroppen, pulsen op og rørt lattermusklerne.

Alle kan være med på hver sit niveau.

Du sætter selv dine grænser og holder nødvendige pauser.

Vi laver fælles motion, med bevægelser, lege og spil i den friske natur og får vind i håret.

Tovholdere: Asta Davidsen, Mikael Vittrup og Dorthe Hallen

Mødested: MIDTPUNKTET Holsted Aktiv Center, Højmarksvej 18

Søndag d. 10. april kl 14.30 – søndagscafe

de superseje seniorsild fra Esbjerg kommer og underholder med sang og musik.

Kom og vær med til en festlig eftermiddag.

Pris: 40,- kr inkl. kaffe

Arrangør: Ældre Sagen – kontaktperson Liza Schultz tlf 28 74 84 88

Mødested: Åparken Ældrecenter, Åparken 19

Mandag d. 11. april kl 17.30 - gratis løbetræning for begyndere *alle kan være med*

Herefter løber vi hver mandag og onsdag kl 17.30.

Det er også muligt at løbe 5 og 10 km kl 18.00.

Vil du vide mere så ring til Michael - tlf 26 97 43 68 eller Anita - tlf 28 94 59 07

Vi ses til løb med Medius – mød op i løbesko

Mødested: Medius, Højmarksvej 18

Tirsdag d. 12. april kl 19-21 – Tjekker jeg mit daglige humørbarometer *foredrag*

inspirerende aften hvor foredragsholder og integral coach Erna Langkilde Madsen vil tage et tjek af humørbarometeret.

Kunne du tænke dig at få råd og hjælp til,

hvordan du kan påvirke dit humør og leve mere tilfreds, så kom og bliv inspireret.

Pris: 150,- kr -

Tilmelding: Karin tlf 28 83 26 23 - mail info@dengyldneoase.dk

Mødested: Den gyldne Oase, Guldagervej 11

Torsdag d. 14. april kl 14 – underholdning

Ribe Mandskor, der har 40 medlemmer hvoraf 20 medlemmer, kommer og underholder

Pris: 30,- kr inkl. kaffe

Arrangør: Holsted Pensionist- og Efterlønner Forening

Mødested: Blomsterengen Ældrecenter, Blomsterengen 42

Fredag d. 15. april kl 9.30-11.30 – åbent hus

Kl 09.30-10.30 i HfBs lokale vil der være udstilling med Midtpunktets aktiviteter fra det forløbne år med bl.a. skak, acryl maling, strik, decoupage og pileflet m.m.

I samme tidsrum vil der være mulighed for at prøve flere af forårets og sommerens udendørs aktiviteter bl.a. krolf, kroket og motion i det fri.

Kl 10.30-11.30 samles vi i Midtpunktets lokale på den gamle scene, hvor der vil være cafemiljø med kaffe, fællessang og hyggemusik ved Ole Peter Jørgensen.

Vi fejrer også Midtpunktets 1 års fødselsdag, og præsenterer forårsprogrammet.

Alle er velkommen, der er ingen tilmelding.

Arrangør: MIDTPUNKTET Holsted Aktiv Center – kontaktperson Dorthe Hallen tlf 24 80 15 96

Mødested: HfB's lokale, Medius, Højmarksvej 18

Send mail med kommende arrangementer og aktiviteter så de kan komme med i nyhedsbrevet, der forventes udsendt ca hver 14. dag – mail post@holstednyt.dk

Se flere kommende arrangementer og aktiviteter www.holsted6670.dk – arrangementer

Tidligere nyhedsbreve kan ses på hjemmesiden **Holsted Nyt** <http://holstednyt.dk>

Tilmelding og afmelding af nyhedsbreve – send mail post@holstednyt.dk