

Motions- og aktivitetstilbud for seniorer



SORØ
KOMMUNE

Er du interesseret i at høre mere om nogle af tilbuddene? Så er du altid velkommen til at kontakte personerne, som er tilknyttet de enkelte aktiviteter...



- ❖ I denne folder præsenteres en række forskellige aktivitetstilbud. Vær opmærksom på at folderen ikke er udtømmende for aktiviteter i Sorø Kommune.
- ❖ Folderen opdateres løbende. Du finder den nyeste version på siden: <https://soroe.dk/kultur-og-faellesskab/aktiv-i-fritiden/aktiviteter-for-aeldre> (du kan også finde en fysisk version i bl.a. Sorø Sundhedscenter)
- ❖ Kender du til et aktivitetstilbud, der også kunne være en del af denne folder, eller ønsker du at starte en aktivitet op? Så kontakt os gerne for råd og vejledning. så kontakt os gerne. Med venlig hilsen idrætskonsulent Sebastian Bruun Søndergaard: sesp@soroe.dk og sundhedskonsulent Pia Knudsen: pgekn@soroe.dk

Opdateret 16-04-2024

Folderen indeholder aktiviteter i følgende byer:

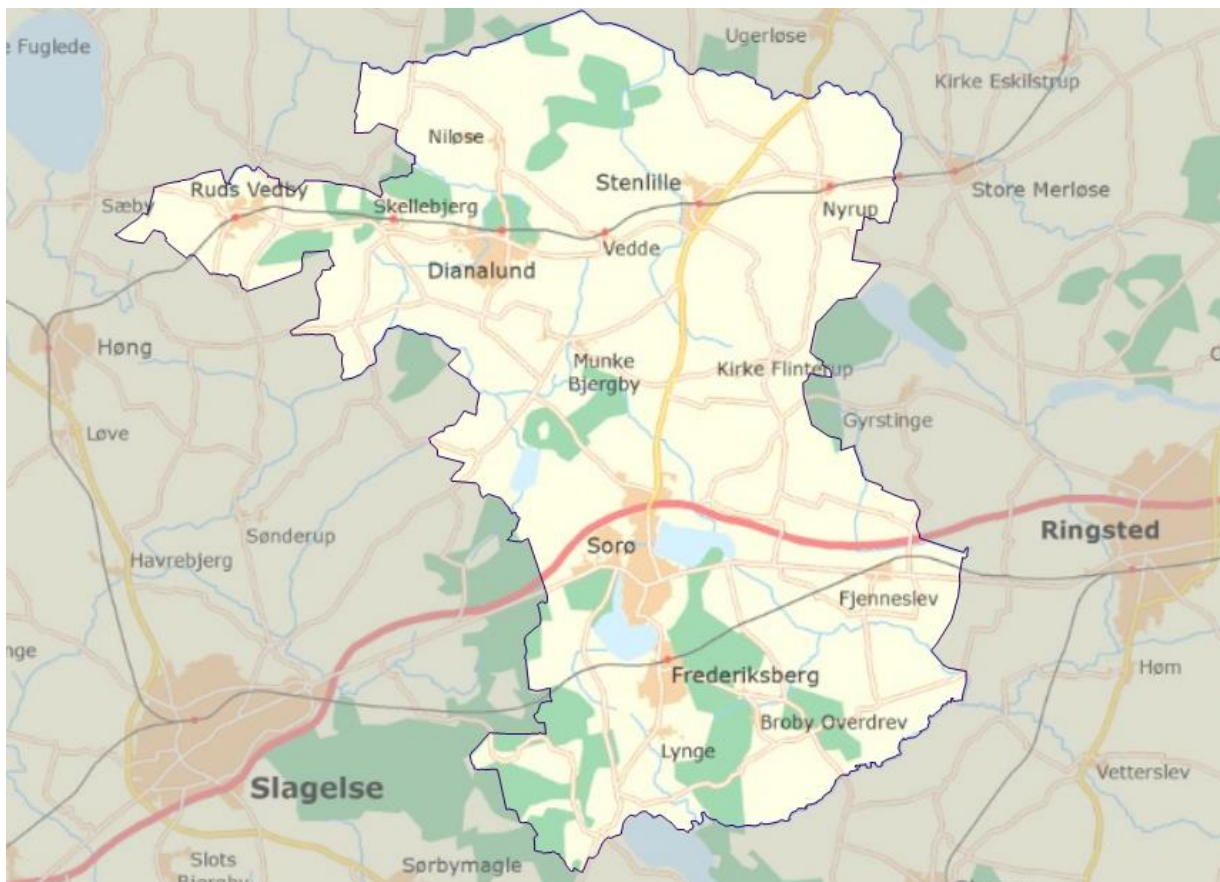
Motions- og aktivitetstilbud:

Sorø:	side 1-8
Frederiksberg:	side 9-14
Fjenneslev:	side 15-16
Dianalund:	side 17-19
Niløse:	side 20
Ruds Vedby:	side 21-22
Stenlille:	side 23-25
Slagelse:	side 26

Spisefælleskaber:

Stenlille:	side 26
------------	---------

Sorø Kommune:



Aktiviteter i Sorø

Stavgang

G.L.A.D. - Idræt for ældre i Sorø

Hvis du gerne vil gå stavgang, instruerer vi dig i den rette teknik. Der er mulighed for at låne stave, før du selv køber dine egne. Her får vi dagens snak om løst og fast, er en del af et socialt fællesskab og får samtidig frisk luft og motion. Kom og vær med, her er plads til alle!

Sted:	Klosterporten ved Storgade/Akademigrunden, 4180 Sorø
Tid:	Torsdag kl. 9:30 – ca. 11:15
Periode:	Året rundt - når føret på veje og stier tillader det. Dog holdes der pause på helligdage og i juli måned
Kontakt:	Helle Thomsen, tlf. 60 84 66 80/ helle-thomsen@outlook.com Toke Beck, tlf. 24 80 42 57/ pisces@privat.dk
Pris:	50 kr. pr. sæson + 100 kr. for årligt medlemskab af G.L.A.D.
Tilmelding:	www.gladisoroe.dk

Gåture

G.L.A.D.- Idræt for ældre i Sorø

Vi går 4-6 km som varer 1-1,5 time. Her motionerer vi, får noget frisk luft og drikker en kop kaffe på vejen. Kom og vær med og bliv en del af et aktivt og socialt fællesskab. Medbring gerne kaffe/te hvis du ønsker dette + gode sko at gå i. Ønsker du at gå med stave, kan du medbringe disse.

Sted:	P-pladsen ved Sorø Hallerne, Ringstedvej 20, 4180 Sorø
Tid:	Hver anden tirsdag kl. 13.30 – 15.00 (ulige uger)
Periode:	August-juni
Kontakt:	Bjarne Hansen, tlf. 22 86 64 98/ bjarne-vibeke@stofanet.dk
Pris:	50 kr. pr. sæson + 100 kr. for årligt medlemskab af G.L.A.D. Betales på www.gladisoroe.dk Når du møder op betaler du 30 kr. for kørsel hver gang
Tilmelding:	Man møder bare op. En gratis prøvetur er tilladt, dog er det nødvendigt at betale for kørsel

Aktiviteter i Sorø

Vandreture i skovene omkring Sorø

Vi motionerer mens vi snakker og får frisk luft i dejlige omgivelser. Tilbuddet er et samarbejde med kræftens bekæmpelse. Alle kan være med, og det er noget de fleste kan holde til. Vi går ikke hurtigere end den, som går langsomst, her skal være plads til alle. En folder beskriver hvor turene går hen fra gang til gang. De er til at finde forskellige steder i Sorø, og har du ikke fået fingrene i en, er du meget velkommen til at kontakte Ellen og hun vil informere dig. Medbring en flaske vand, varmt tøj og varmt fodtøj.

Sted:	Forskellige steder i Sorø Kommune (Kontakt Ellen hvis du har problemer med at komme ud til mødepunktet)
Tid:	Tirsdag kl. 13.30 (ca. 1,5 - 2 time - omkring 2 km)
Periode:	Midt april – midt juni, <i>pause</i> , september - november
Kontakt:	Ellen Høy, 41 47 07 51/ ellen.hoey@gmail.com
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Kontakt Ellen, eller mød op på dagens mødepunkt.

Krocket

G.L.A.D. - Idræt for ældre i Sorø

Der er altid en spillende instruktør til stede, som kan hjælpe med spillet og reglerne. G.L.A.D. har udstyr, som du altid kan låne. Er der interesse for det, er det her også muligt at deltage i turneringer. Kom og få et par gratis prøvespil. Alle er velkomne – mænd og kvinder – begyndere og øvede. Alle kan deltage, man gør det bare så godt man kan! Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte os.

Sted:	Frejas fodboldbaner ved Sorø Hallerne, Ringstedvej 20, 4180 Sorø (parkering ved Fægangen/spejderhuset)
Tid:	Mandag og onsdag kl. 9:30-12:00
Periode:	April - slut oktober
Kontakt:	Gunnar Christiansen: tlf: 50 57 18 63 karen.gunnar@stofanet.dk
Pris:	150 kr. pr. sæson+100 kr. for årligt medlemskab af G.L.A.D.
Tilmelding:	www.gladisoroe.dk

Aktiviteter i Sorø

Det frivillige cykelhold

Hold A - Inge) 10-15 km

Hold B - Nete) 15-25 km

Cykelturen giver anledning til både frisk luft, motion og fællesskab. Vi planlægger sammen, hvor vi cykler hen, og ønsker du at cykle forbi et specielt område, er alle idéer altid velkomne. Der er ingen begrænsninger, udover at man selvfølgelig skal kunne cykle, vi venter på hinanden. Det er en god ide at medbringe en vandflaske.

Sted:	Busterminalen, Rådhusvej, 4180 Sorø
Tid:	Tirsdag og torsdag fra kl. 10:00-12:00
Periode:	Slut marts – december
Kontakt:	Nete Nielsen, tlf. 57 83 24 98 og Inge Rose, tlf. 50 40 62 61
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Man møder bare op og cykler med

Senior floorball

Ældresagen – lokalafdeling, Sorø

Floorball er en indendørs aktivitet, som er en sjov og effektiv måde at få motion på. Kom og vær med, og få - ud over motionen - smil på læben og et nyt fællesskab. Medbring indendørs tøj og sko + en vandflaske. Bad og omklædningsfaciliteter er til rådighed.

Sted:	Gymnastiksalen i Sorøhallen, Ringstedvej 20, 4180 Sorø
Tid:	Tirsdag kl. 09:00 - 10:30 og torsdag kl. 09:00 - 10:30
Periode:	Hele året
Kontakt:	Flemming Bock, 42 83 81 46/ bock@privat.dk Mie Jensen, 51 50 59 38/ micajensen@jensen.mail.dk
Pris:	150 kr. pr. sæson
Tilmelding:	Man møder bare op – eller kontakter Flemming eller Mie

Aktiviteter i Sorø

Seniordans - Ældre

Onsdagsklubben

Seniordans er for pensionister og efterlønsmodtagere over 60 år. Dansen er forenklet folkedans (fra Europa og Amerika), hvor her ikke indgår hurtige drejninger eller svære trin. Det er god motion for alle i en moden alder, og der er intet krav om, at man møder parvis. Ønsker du at lave gymnastik i sko, medbring da indendørssko, samt tøj der er let at bevæge sig i. Husk ydermere en vandflaske. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Karen.

- Sted:** Kaarsbergcenteret, Dr. Kaarsbergvej 3, 4180 Sorø
- Tid:** Mandag kl. 13.45-15.45
- Periode:** September – april (10 uger før jul og 10 uger efter jul)
- Kontakt:** Henning og Karen Margrete Hansen
Tlf.: 57 83 19 34 (Karens nummer)
- Pris:** 200 kr. pr sæson
+ 250 kr. pr sæson til medlemskab af Onsdagsklubben
- Tilmelding:** Tilmelding og betaling foregår før start og sker på kontoret
Enten på Mobile Pay eller kontant



Aktiviteter i Sorø

60+ Ældre i motion

Pedersborg Gymnastik IF (PGI)

Her laver vi bestemte gymnastiske øvelser som styrker vores knogler. Det gør at kroppen bevarer mest mulig knoglemasse og derved modvirker det helt naturlige tab, som sker når vi bliver ældre. Samtidig hjælper træningen til, at man bevarer muskelstyrke og balance, som hjælper dig til en lettere hverdag som også kan sikre imod fald. Der er ingen begrænsninger for deltagelse, man gør det så godt man kan. Medbring indendørssko og tøj som er let at bevæge sig i og en vandflaske. Kom og vær med og bliv en del af vores sociale fællesskab.

Sted:	Slaglille-Bjernede Skole, Bjernedevej 27, 4180 Sorø
Tid:	Tirsdag kl. 10.00-11.30
Periode:	September – slut marts
Kontakt:	Flemming Edholm, 22 40 19 99/ Flemmingedholm@gmail.com
Pris:	Medlemskab 350 kr. pr. sæson
Tilmelding:	www.pgi4180.dk Tilmelding via hjemmeside

Aktiviteter i Sorø

Ældregymnastik samt socialt samvær

Onsdagsklubben

Vi laver gymnastik på stole, hvis man hellere vil stå, er man velkommen til det. Vi arbejder med bolde, elastikker, stave, vejrtrækning, balance, øget muskelstyrke og glad musik følger hele programmet. Her kan du forvente at få pulsen op og få sved på panden. Efter vi har lavet gymnastik i 50 min. hygger vi os med snak og kaffe. Mød op i tøj som er let at bevæge sig i og husk gerne vandflaske og evt. indendørssko. Kom og få en gratis prøvegang. Alle er velkommen!

Sted:	Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergvej 3, 4180 Sorø
Tid:	Tirsdag kl. 10-11:20 (inkl. 30 min til kaffe)
Periode:	Sidst i september - sidst november (10 uger) Sidst i januar – sidst i marts (10 uger)
Kontakt:	Anne Grethe Huckelkamp: tlf. 42 57 56 62 / annesoroe@gmail.com
Pris:	200 kr. pr. sæson for gymnastikken + 250 kr. pr. sæson for medlemskab af onsdagsklubben 25 kr. i alt for kaffe. Disse betales kontant ved fremmøde
Tilmelding:	Man møder bare op

Fredagsaktiviteter

G.L.A.D. - Idræt for ældre i Sorø

Her laver vi gymnastik, der træner både styrke, udholdenhed og balance tilpasset din alder i 60-90 min. Gymnastikken efterfølges af tid til socialt samvær med kaffe, sang og snak i ca. 30 min. Derefter er der mulighed for at spille badminton i ca. 45 min. Kom og deltag så længe du har lyst.

Sted:	Sorø Hallerne, Ringstedvej 20, 4180 Sorø
Tid:	Fredag kl. 9:00-12:00
Periode:	September - slut maj
Kontakt:	Karen Margrethe Hansen, tlf. 61 76 87 22 kamaha@stofanet.dk
Pris:	300 kr. pr. sæson + 100 kr. for årligt medlemskab af G.L.A.D.
Tilmelding:	www.gladisoroe.dk

Aktiviteter i Sorø

Ro-spinning

Sorø Roklub

Rospinning foregår i et roergometer Concept2, som er det mest brugte på verdensplan. Det er en motionsform, der kan tilpasses enhver, uanset den form man er i for øjeblikket. Den er skånsom for kroppen, da man sidder ned og ikke belaster kroppen så meget. Selve rospinningen foregår ved, at man ror i takt til musik. Der er en instruktør, der guider en igennem forløbet. Forløbet tager ca. 1 ½ time inklusiv pauser, opvarmning, 3 ropas, afroning og udstrækning. Afsluttes med lidt socialt samvær over en kop kaffe eller the.

Sted: Sorø Roklub, Frederiksvej 33, 4180 Sorø

Tid og periode: **1. april til 1. oktober:**
Mandag kl. 8:30-10:00
Onsdag kl. 9:30-11:00
Fredag kl. 9:30-11:00

1.oktober til 1. april:
Mandag kl. 8:30-10:00 + 10:00-11:30
Onsdag kl. 8:30-10:00 + 10:00-11:30
Fredag kl. 9:30-11:00

Kontakt: Laila Hjort: Tlf. 22 77 49 02 / lailahjort2@gmail.com

Pris: 645 kr. pr. kvartal + 150 kr. i indmeldelsesgebyr

Tilmelding: <https://soroe-roklub.dk>

Aktiviteter i Sorø

Gå-fodbold for mænd (50+)

Fodboldklubben Sorø Freja

Har du lyst til sund, sjov og social motion med andre?

Gå-fodbold adskiller sig fra det normale fodboldspil ved, at det hverken er tilladt at løbe eller tackle og mængden af fysisk kontakt er minimal. Spillet har omvendt en stor grad af bevægelse og boldspil, og henvender sig dermed til folk med småskavanker, livsstilssygdomme eller begrænset kondition, der stadigvæk har lysten til at sparke til en fodbold samme med andre. Fodbolderfaring og god kondition er ikke nødvendigt. Kom som du er i det tøj og de sko du har lyst til. Alle mænd over 50 år kan være med – vi glæder os til at se dig!

Sted:	Sorø Hallen, Ringstedvej 20, 4180 Sorø – vi mødes udenfor ved støvlevasken
Tid og periode:	Lørdag kl. 9:30-10:45 – hele året
Kontakt:	Michael Nordkvist: michael.nordkvist@soroefreja.dk Helle Friese: helle.friese@soroefreja.dk
Pris:	300 kr. hvert halve år
Tilmelding:	Tilmelding er ikke nødvendigt – bare mød op!

Gåture

Hjerteforeningen

Gåture afvikles hver anden søndag, hvor vi tilbagelægger mellem 4-5 km alt efter destination - og alle er velkomne.

Sted:	Variierende mødesteder. Annonceres i ugen op til turen på Hjerteforeningens hjemmeside og på div. facebooksider
Tid:	Hver anden søndag kl. 10:00 (i ulige uger)
Periode:	Sæsonen går fra september til maj
Kontakt:	Viveca Hagstrøm: tlf: 51766500 / soroe@hjerteforening.dk
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Vi kræver ingen tilmelding - mød blot op på det annoncerede mødested.

Aktiviteter i Sorø

Konditions, Lunge og Hjertetræning

LOF Sorø

På dette hold er der særlig fokus på åndedrættet og bevægeligheden af ribben, rygsøjle og brystkassen. Der bliver taget hensyn til dig, da træning tilpasses efter netop dit behov og din formåen.

Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter, Frederiksvej 27, 4180 Sorø

Tid og periode: Tirsdag kl. 14.30-15.30 + Tirsdag kl. 16.00-17.00

Kontakt: LOF Sorø: tlf. 24222935 / soroe@lof.dk

Pris: 380 kr. for 8 gange

Tilmelding: <https://lof.dk/soroe/hold-kurser/bevaegelse-afspaending/konditions-hjerte-lunge-traening-kol>

Øvrigt hold med hensyntagende motion

LOF Sorø

For dig der ønsker at gå på et hold, hvor der bliver taget hensyn til dine behov. Der er bl.a. "Motion for kvinder – mindre tempo", "Yoga – hensyntagende" Det er små hold med max 8-10 deltagere. Vi kører forløb med 8 gange, med mulighed for at gentilmelde sig.

Se mere og tilmeld dig på hjemmesiden:

<https://lof.dk/soroe/kurser/hensyntagende-motion>

Varmtvandstræning i Sorø Helsebad

LOF Sorø

Varmtvandstræning er en skånsom og effektiv træningsform. Hvis der er ledige pladser på nogle af holdene, så kan nye deltagere stadigvæk nå at komme med, selvom sæsonen er startet op. Sorø Svømmehal og Helsebad er Danmarks største varmtvandsbassin på 12,5 x 24m. og med en vandtemperatur på 31-33 grader. Det giver ideelle forhold til f.eks. motion og helbredspleje for bl.a. gigtpatienter, genoptræning mm. Der er flere faciliteter bl.a. gangbarrer, lift, sauna m.m.

Sted: Sorø Helse- og Svømmehal, Ringstedvej 18, 4180 Sorø

Tid og periode:

Se hjemmesiden: <https://lof.dk/soroe>

Kontakt:

LOF Sorø: tlf. 24222935 / soroe@lof.dk

Aktiviteter på Frederiksberg

Traveture på 6-7 km

LBI – Lyngbe-Brobj Idrætsforening

Måske har du lyst til at komme ud og gå en dejlig tur, men det er lidt svært at komme afsted. Du er meget velkommen til at gå sammen med os hos Traveture i Lyngbe-Brobj Idrætsforening. Du kan komme med ud at gå lige så meget, som du har lyst og mod på. Kom alene eller tag en ven eller veninde under armen.

Sted:	Som regel Frederiksberg Skole, Smedeparken 1, 4180 Sorø, men se yderligere på LBI's hjemmeside www.lb-i.dk
Tid:	Hver 2. søndag i ulige uger, kl. 9:30
Periode:	Oktober - slut marts
Kontakt:	Lis Jensen: tlf. 57 83 46 28
Pris:	50 kr. pr. sæson
Tilmelding:	Man møder bare op. Se evt. program på LBI's hjemmeside: www.lb-i.dk

"Stolemotion"

LBI – Lyngbe-Brobj Idrætsforening

Stolemotion er for mænd og kvinder, der gerne vil holde sig i form og opleve glæde ved fællesskabet, men som på grund af fysiske udfordringer har behov for den støtte som stolen kan give.

Vi lægger vægt på, at du oplever velvære, fællesskab og glæde ved træningen, alt sammen noget der fremmer sundhed og trivsel.

Sted:	Frederiksberg gl. skole, Skolevej 1 i gymnastiksalen
Tid:	Onsdag kl. 11.00-12.00
Periode:	Marts til maj
Kontakt:	Ann Larsen: tlf: 42 25 20 78
Pris:	225 kr.
Tilmelding:	Gerne på forhånd via telefon

Aktiviteter på Frederiksberg

"Naturtræning"

LBI – Lyngbe-Brobby Idrætsforening

Hold Krop & Hjerne frisk ved naturtræning Det er meget populært for voksne at bevæge sig i naturen. Ekstra opløftende er det, at det aldrig er for sent at komme i gang, hvis man ønsker sig et bedre helbred for både krop og hjerne

Træningen tilrettelægges og tilpasses så alle får de rette udfordringer for både sanser, krop og hjerne. Træningen er bygget op omkring Natur-Motion-Fællesskab. Den foregår i Rundskoven i nærheden af Frederiksberg Hallen.

Sted:	Rundskoven på Frederiksberg (gå ad stien ved Smedevej 42), 4180 Sorø
Tid:	Ukendt
Periode:	Fra marts til oktober
Kontakt:	Ann Larsen tlf.: 42 25 20 78
Pris:	250 kr. for 10 gange
Tilmelding:	Gerne på forhånd via telefon

Padel for seniorer

LBI – Lyngbe-Brobby Idrætsforening

Kom og vær med i et sjovt og hyggeligt fællesskab på padelbanerne ved Frederiksberg Hallen. Man kan låne bat og bold.

Vi starter med opvarmning, spiller kampe, holder pause og spiller igen. Vi slutter med at strække de ømme muskler.

Man kan komme alene, vi sætter holdene.

Sted:	Padelbanerne ved Frederiksberg Hallen
Tid:	Torsdag kl. 10.00-11.30
Periode:	Hele året
Pris:	1000 kr. pr. år, medlemskab af padelafdelingen, så man kan spille på andre tider også.
Kontakt:	Vibeke Lund: tlf.: 53 87 40 80 / vibeke.lund@mail.dk
Tilmelding:	Gerne på forhånd via telefon eller mail

Aktiviteter på Frederiksberg

Farfar fodbold/FC Prostata

LBI – Lyngbe-Broy Idrætsforening

Fodbold, fællesskab og sundhed. Et tilbud der både er et sjovt og effektivt våben mod livsstilssygdomme som diabetes, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol samt overvægt. Du kan komme på holdet hvis: Du er mand, du ønsker at spille fodbold, du vil have det sjovt og blive lidt sundere. Det er også for mænd, der har eller har haft prostatakræft. Kendskab til fodbold er ingen forudsætning, det får du. Vi varmer op og strækker ud. Vi spiller på små baner, hvor vi kan være mange eller få på holdet, og vi tilpasser udfordringen, så den passer til den enkelte. I 3. halvleg hygger vi os over en kop kaffe.

Sted:	Frederiksberg hallen, Smedeparken 1, 4180 Sorø
Tid:	Tirsdag kl. 10:15-11:45
Periode:	Start marts - slut november
Kontakt:	Poul Hangler: tlf. 21 76 89 78/ poul.hangler@privat.dk
Pris:	250 kr. pr. halvår
Tilmelding:	Gerne på forhånd via telefon eller mail

Balletfitness for seniorer

Sorø Balletforening

Opretstående motion ved støttebarre. Grundtræning af knæ, ankler, fødder og hofter, ryg, skulder. Desuden springøvelser som supplement til konditionstræningen og strækøvelser som supplement til afspænding og smidigheds-træningen.

Sted:	Træningssalen, Skolevej 1, 4180 Sorø
Tid:	Onsdag kl. 10-11
Periode:	Hele året
Kontakt:	Charlotte de Neergaard: tlf. 23 24 86 12 / charlotte@intelligentfitness.dk
Pris:	600 kr. pr. halvår inkl. kontingent + 25 kr. pr. fremmøde
Tilmelding:	www.sorø-balletforening.dk

Aktiviteter på Frederiksberg

Voksenballet INTRO for seniorer

Sorø Balletforening

Opretstående motion ved støttebarre. Grundtræning af knæ, ankler, fødder og hofter, ryg, skulder. Grundtræning af knæ, ankler, fødder og hofter ryg skulder med fokus på kropsholdning, balance, stabilitet under bevægelse, kropsbevidsthed og koordinationsevne.

Sted:	Træningssalen, Skolevej 1, 4180 Sorø
Tid:	Lørdag kl. 9-10
Periode:	Hele året
Kontakt:	Charlotte de Neergaard: tlf. 23 24 86 12 / charlotte@intelligentfitness.dk
Pris:	840 kr. for 14 gange + kontingent 100 kr.
Tilmelding:	www.sorø-balletforening.dk

BodyMotion DANS

Intelligent Fitness

BodyMotion DANS er fritstående/opretstående, funktionel grundtræning med fokus på konditionstræning og koreografi. Vi kommer igennem langsom bevægelse og balance, hurtig bevægelse og hop samt kognitiv træning (koreografi) i 4 moduler: 1) Opretstående pilates 2) Hjerteforeningens musikmotion 3) Koreografi ud fra de foregående øvelser 4) Stræk og afspænding. Vi starter med rolig, opretstående pilates som opvarmning, derefter sætter vi tempoet op til Hjerteforeningens musikmotion og slutter timen af med en lille dansekoreografi, som vi udbygger i løbet af sæsonen. Under alle øvelser træner vi god holdning, stabilitet, balance og stærk korsetmuskulatur.

Sted:	Træningssalen, Skolevej 1A, 4180 Sorø
Tid:	Mandag kl. 14:30-15:30
Periode:	Hele året
Kontakt:	Charlotte de Neergaard: tlf. 23 24 86 12 / charlotte@intelligentfitness.dk
Tilmelding:	www.sorø-balletforening.dk

Aktiviteter på Frederiksberg

BodyMotion STYRKE

Intelligent Fitness

BodyMotion STYRKE er opretstående, funktionel grundtræning ved barren a la G.L.A.D-idræt til inspirerende og understøttende klavermusik. Vi kommer igennem styrketræning og ledmobilisering af kroppens vigtigste led i 4 moduler: 1) Øvelser for knæ, ankler, fødder 2) Øvelser for hofte, ryg, skulder 3) Elastikøvelser for arme, ryg og skulder 4) Stræk og afspænding. Under alle øvelser træner vi god holdning, stabilitet, balance og stærk korsetmuskulatur.

Sted:	Træningssalen, Skolevej 1A, 4180 Sorø
Tid:	Mandag kl. 15:45-16:45
Periode:	Hele året
Kontakt:	Charlotte de Neergaard: tlf. 23 24 86 12 / charlotte@intelligentfitness.dk
Tilmelding:	www.sorø-balletforening.dk

Aktiviteter i Fjenneslev

Indoor Cycling

Alsted Fjenneslev Gymnastik og Idrætsforening (AFG&I)

Indoor Cycling er for både nybegyndere og øvede motionister på 60 + - det er dog også helt i orden at være med, hvis du er yngre. Her cykler vi på indendørs motionscykler og får godt med sved på panden. Der vil altid være instruktører tilstede, som kan hjælpe dig. Det er en god ide at medbringe indendørssko, vand samt et håndklæde. Kontakt enten Søren eller Per, for at sikre dig der er plads på holdet (begrænsning på 10 deltagere pr. hold).

Sted:	Cykelrum i klubhus v/ Alsted-Fjenneslev hallen, Fjenneslevmaglevej 23, 4173 Fjenneslev
Tid:	Mandag kl. 18:30-19:30 (Søren) Torsdag kl. 17:30-18:30 (Per)
Periode:	September – marts
Kontakt:	Per Holmgren Jensen: tlf. 50 84 83 77/ alstedvej34@gmail.com / Søren Bruun: 42 53 32 33
Pris:	295 kr. (januar-marts) / 590 kr. (september-marts)
Tilmelding:	www.afgi.dk

Senioridræt 60+

Alsted Fjenneslev Gymnastik og Idrætsforening (AFG&I)

Kom med og få både godt humør, motion og træning af hjernen. Vi tilbyder forskellige former for motion og hygge alle tirsdage og torsdage. På AFG&I's hjemmeside www.afgi.dk kan du se alle dine valgmuligheder og perioder samt prisen for at deltage på de valgte hold.

Gå ind på hjemmesiden og peg på "Senioridræt 60+" og vælg "Senioridræt 60+ formiddagshold".

Hvis du ikke har mulighed for at bruge hjemmesiden, kan du her se uddrag af beskrivelsen:

Fortsætter på næste side...

Tirsdagsaktiviteter:

Udendørs fra begyndelsen af maj til først i september:

- Opvarmning med et spil krolf. hvorefter der fortsættes med krocket, petanque eller dart. Man kan også vælge at gå en tur på ca. 5 km i stedet. Kaffepause fra ca. kl. 10 til 10.30.
- Krocket, petanque eller dart videreføres imens resten af deltagerne går i hallen til et spil badminton.
- Senest kl. 12 er aktiviteterne afsluttet. I tilfælde af dårligt vejr henlægges aktiviteterne til hallen.

Indendørs fra midt i september til udgangen af april næste år:

- Ca. 15 minutters opvarmning med træning af hjernen og koordinering af bevægelser for eksempel ved at flere bolde er i gang i en gruppe, finde kort i rigtig rækkefølge (strategi og planlægning i grupperne) eller andre øvelser med bolde.
- Derefter spilles der bowls, badminton eller bordtennis m.m. indtil kl. 10, hvorefter vi spiller tøm kurven, ringo, hockey eller drivbold.
- Kl. 10.30 til kl. 11.00 holder vi pause, hvor vi nyder medbragt kaffe m.m., og hvor vi udveksler nyheder fra nærområdet eller får sat verdenssituationen på plads.
- Fra kl. 11 – 12 er der gymnastik for tilmeldte. Afsluttes med mindfulness og varme sten. Kl. 11.00 til kl. 12.00 er der også mulighed for at fortsætte med at spille bowls, hvis man ikke er med til gymnastik.

Torsdagsaktiviteter kl. 9.30 til 12.00.

I månederne fra maj til oktober er der mulighed for at cykle eller gå i naturen:

- Cykelholdet kører en tur på en times tid, og gåholdet vælger en tur i skoven eller det åbne landskab.
- De som ønsker at gå, mødes kl. 9.30 ved hallens P-plads, og kører samlet ud til det aftalte sted, hvor gå holdet mødes med cykelholdet til fælles kaffe m.v.

- De som ønsker at cykle, mødes forskellige steder, som aftales fra gang til gang, og mødetid er kl. 9.30 på det aftalte sted. (spørg Bente hvor vi mødes næste gang tlf. 20440491).

Sted: Alsted-Fjenneslev hallen, Fjenneslevmaglevej 23, 4173
Fjenneslev

Tid: Tirsdag kl. 9:00-12:00 og torsdag kl. 9:30-12:00

Periode: Hele året

Kontakt: Tirsdagshold: Finn Larsen. Telf. 28796481. Mail:
finneriklarsenalsted@gmail.com
Torsdagshold: Bente Madsen. Telf. 20 44 04 91. Mail:
tagebente@outlook.dk

Pris: 500 kr. Pris for enkeltaktiviteter: Se hjemmeside eller
kontakt Bente Madsen eller Finn Larsen.

Tilmelding: <http://www.afgi.dk/Tilmelding-274030>

Aktiviteter i Dianalund

"Idræt om Dagen"

Dianalund Gymnastik

Idræt om dagen er for alle og her er det sociale i højsædet. Programmet er du selv med til at forme. Der er mange muligheder som f.eks. krolf, cykle, løbe eller gå en tur, hockey, netspil, brug af gymnastikredskaber m.m. Der vil altid være fælles opvarmning og afslutning. Medbring kaffe/te til lidt socialt samvær, når vi er færdige. Kom alene eller tag naboen/veninden/vennen eller ægtefællen under armen og få hyggelige formiddage sammen med os.

Kom og prøv floorball. Har du lyst til at træne, hvor du får pulsen op og smilet frem, så er floorball noget for dig. Vi spiller mellem kl. 09.00 – 10.00. Ligeledes har vi dart i samme tidsrum - og der kan du få pulsen op på en stille og rolig måde.

Sted:	Elmevej 6, 4293 Dianalund (i og omkring Elmegårdshallen)
Tid:	Onsdag kl. 9.00-12.00
Periode:	Hele året
Kontakt:	Kaj Petersen: tlf. 30 28 52 65 Bodil Egelund: tlf. 21 94 34 06
Pris:	250 kr. pr. halve år (marts-august / september-februar)
Tilmelding:	www.dianalundgym.dk

Aktiviteter i Dianalund

Lettere gymnastik og hygge

Alle med forskellige kroniske sygdomme som ex. lungesygdomme, KOL, rygproblemer, diabetes eller hjerte-kar-sygdomme er velkomne til hygge og dejligt samvær. Vi har her nogle dejlige timer sammen med motion, kaffe, kage og snak. Vi laver lidt forskellige øvelser, typisk på stol, og finder forskellige indslag på nettet eller ved en instruktør. Alle kan være med, ingen er for syge eller for raske så kom og vær en del af vores fællesskab.

- Sted:** Dianalund borgerhus, Sømosevej 44, 4293 Dianalund
(værelse 4 i kælderen)
- Tid:** Tirsdag kl. 10:00-12:00
- Periode:** Hele året
- Kontakt:** Thorvald, tlf. 29 25 66 35/ nbt@webspeed.dk
- Pris:** Gratis
- Tilmelding:** Du skal bare møde op



Aktiviteter i Dianalund

Cykeldamer: 10-20 km

Ældre sagen

Holdet er udelukkende for damer og formålet er, at vi får noget frisk luft og motion, samtidig med at vi opnå socialt samvær og fællesskab. Tempoet er sat så alle kan være med. Før du møder op første gang, kontakt Sandra for at sikre, at der er plads på holdet, da vi max er 8 på holdet af sikkerhedsmæssige årsager.

Udgangspunktet bestemmes fra gang til gang, og planlægges om foråret.

Cykelhjelme er et krav og en vandflaske kan være en god ide at medbringe.

Sted:	Området er omkring Dianalund, Ruds-Vedby
Tid:	Mandag fra kl. ca. 10-12
Periode:	April- november
Kontakt:	Sandra Dinny Rebild, 22 17 67 46/ sdrebild@gmail.com (mail må kun benyttes vedr. cykeltur)
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Der er løbende tilmelding. Sandra udsender en mail hver søndag hvori hun beskriver mødested, tidspunkt, og om det er en længere tur, hvor man bør medbringe en madpakke.

VolleySenior

Dianalund Gymnastik

Vi spiller med lidt andre og lettere regler, der gør, at vi ikke behøver at løbe eller kaste os efter bolden. Vi må gerne have bolden i gulvet mellem slagene, men bolden skal stadig over nettet efter 3 slag. Kom og prøv - du bliver grebet af det.

Instruktør: Benny Kristensen.

Sted:	Elmegårdshallen, Elmevej 6, 4293 Dianalund
Tid:	Torsdag kl. 16:00-17:00
Periode:	Start september - slut marts
Kontakt:	Bodil Egelund: tlf. 21 94 34 06
Pris:	190 kr. pr. sæson
Tilmelding:	www.dianalundgym.dk

Aktiviteter i Niløse

Ældreidræt

Niløse If

Alle er velkommen til underholdende idræt såsom tæppecurling, gymnastik, volleyball samt adgang til skolens fitnesscenter. Her er en hyggelig atmosfære, hvor der også er plads til kaffe og hyggesnak. Alle kan være med, man gør det, så godt man kan.

Om sommeren foregår mange aktiviteter udendørs og her er det en god ide at medbringe nogle gode sko og en vandflaske.

Om vinteren er vi indendørs og her er det en god ide at medbringe noget tøj, som er let at bevæge sig i. Derudover indendørssko og en vandflaske.

Kom og prøv en gratis prøvegang og se om det er noget for dig.

Sted: Niløse skole, Kongstedvej 26, 4293 Dianalund

Tid: Onsdag kl. 10-12.15

Periode: Hele året

Kontakt: Poula Hansen, tlf. 58286685 /
poulasophiehansen@gmail.com

Pris: Vinter halvåret: 275 kr.

Sommer halvåret: 100 kr.

Ved fremmøde aftaler man med Poula, om man ønsker at betale kontant eller på foreningens kontonummer.

Til sidst på sæsonen deler vi afgifter for kaffe – cirka 30 kr.

Tilmelding: Man møder bare op

Aktiviteter i Ruds Vedby

Cirkeltræning - med mulighed for at sidde på stol

"Gå i gang" er et samarbejde mellem DGI, en række patientforeninger, lokale idrætsforeninger, ældresagen og Sorø kommune

Holdet handler om at vedligeholde vores krop. Vi træner ved hjælp af metoden cirkeltræning. Når vi har trænet, drikker vi kaffe, snakker og nyder fællesskabet. Du skal medbringe indendørssko og tøj, som du kan bevæge dig i. Kom og vær med!

Sted:	Klubhuset, Sportsvej 15, 4291 Ruds Vedby
Tid:	Onsdag kl. 9.30-11:00
Periode:	September - maj
Kontakt:	Merete Johansen, tlf. 4141 95 50
Pris:	10- turskort for 225 kr. eller 25 kr. pr gang Betales kontant ved fremmøde
Tilmelding:	Man skal bare møde op

Ulla, 76 år: "Jeg startede for 6 år siden, og jeg glæder mig til at komme hver eneste gang! Merethe hjælper os med at lave øvelserne rigtigt, og hun har et dejligt humør!"

Karen, 83 år: "Jeg har lavet gymnastisk siden jeg var 6 år, og her kan jeg fortsætte, selvom jeg er blevet gammel. Vi har det godt med hinanden og derfor kan vi også hjælpe hinanden".



Aktiviteter i Ruds Vedby

Gymnastik for 50+

Ruds Vedby IF

Holdet er for dem, der ønsker at holde sig i gang med gymnastik. Der lægges vægt på opvarmning, lege, spil osv. og ikke mindst socialt samvær. Det er ikke en forudsætning, at man før har gået til gymnastik. Instruktør: Rigmor Jensen

Sted:	Ruds Vedby hallen, Skolegade 15, 4291 Ruds Vedby
Tid:	Tirsdag kl. 15:00-16:00
Periode:	September – marts
Kontakt:	Susanne Sødal Sørensen: tlf. 20 32 37 13/ sussoedal@gmail.com
Pris:	450 kr. pr. sæson
Tilmelding:	Susanne eller Rigmor Jensen: ove@bechjensen.dk

Krocket: Ældre

DGI

Krocket er mere end et havespil, det er sjovere! Du må være opmærksom på, at spillet er en sport under DGI, hvor der bliver taget højde for spillets regler. Du får frisk luft og motion for både krop og hjerne. Samtidig vil du opleve, at spillet vil give socialt samvær, gode grin og højt humør.

Her er både plads til mænd og kvinder og vi har køller til rådighed. Alle kan være med og alle kan lære det, det sørger vi uuddannede instruktører for. Halvvejs holder vi en pause, hvor vi hygger os, snakker og drikker kaffe, så medbring gerne en termokande hvis du ønsker dette.

Sted:	Klubhuset på fodboldbanen, Sportsvej 15, 4291 Ruds Vedby
Tid:	Tirsdag kl. 14.00 – 17.00
Periode:	April – november
Kontakt:	Vagn Egekjær, tlf.: 22 42 42 20, vagn.egekjaer@pc.dk Henning Larsen, tlf.: 61 70 14 32, h.larsen@fritid.dk
Pris:	175 kr. pr. sæson
Tilmelding:	Man møder bare op eller ringer til Vagn eller Henning

Aktiviteter i Stenlille

Stolegymnastik

Fritidsfabrikken

Her laver vi hensyntagende motion og stolegymnastik i en times tid, hvorefter vi nyder kaffe og småkager, synger sange og har socialt samvær.

Alle er velkomme – man laver bare det man kan.

- Sted:** Aktivitetshuset, Hovedgaden 60 B, 4295 Stenlille
- Tid:** Onsdag kl. 14.00 – 16.00
- Periode:** Første onsdag i september – sidste onsdag i april
Vi holder ferielukket i efterårsferien, vinterferie og i julen
- Kontakt:** Else Rygård, tlf. 51 74 01 72
- Pris:** 25 kr. årligt for medlemskab af Fritidsfabrikken
+ 5 kr. pr. gang for kaffe
Beløbet betales kontant ved fremmøde.
- Tilmelding:** Man møder bare op



Aktiviteter i Stenlille

Seniorgymnastik: Ældre, M/K

Fritidsfabrikken

Vi laver motionsgymnastik med aktivitet og fællesskab til formål. Man gør det så godt man kan, men det er en god idé at være i stand til at kunne komme op og ned. Vi træner i indendørs motionstøj- og sko.

Sted:	Stenlille Hallen, Idrætsvej 4, 4295 Stenlille
Tid:	Onsdag kl. 9.30-11.30
Periode:	Oktober- slut marts
Kontakt:	Erna Nielsen, tlf. 57 80 44 44
Pris:	Medlemskab af Fritidsfabrikken 25 kr. årligt + 10 kr. pr. gang. Beløbet betales kontant ved fremmøde
Tilmelding:	Man møder bare op

Cykelhold 15-20 km: M/K

Fritidsfabrikken

Formålet er, at vi kommer ud i den friske luft, laver noget motion og indgår i et fællesskab. Tilbuddet er for alle, som er sikre på en cykel.

Vi cykler alle med cykelhjelm og det er en god ide at medbringe en vandflaske.

Sted:	Stenlille Hallen, Idrætsvej 4, 4295 Stenlille
Tid:	Onsdag kl. 9.30-11.30
Periode:	Midt april - slut september
Kontakt:	Erna Nielsen, tlf. 29 13 94 44
Pris:	Medlemskab af Fritidsfabrikken 25 kr. årligt + 5 kr. pr. gang Beløbet betales kontant ved fremmøde
Tilmelding:	Man møder bare op

Aktiviteter i Stenlille

Krocket: Ældre

Fritidsfabrikken

Her er vi aktive samtidig med, at vi får noget frisk luft, får snakket og oplever socialt fælleskab. De første gange kan man bare komme og være med og låne en kølle. Bliver man bidt af det og vil man gerne fortsætte, må man købe sin egen kølle. Herved er der hele tiden en låne-kølle til nye deltagere.

Mange medbringer en termokande med kaffe, som man kan drikke undervejs. Alle er velkommen, så kom og vær med! Hvis du har spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte Sven Erik.

Ole, 77 år: "Selvom man har små skavanker kan man stadig være med her. Vi får godt med frisk luft, dejligt socialt samvær, og så trækker konkurrencedelen jo også"

Sted:	Boldbanerne ved Stenlille Hallen – omme bagved, Idrætsvej 4, 4295 Stenlille
Tid/ Periode:	I sommerperioden (april-september): Mandag og onsdag kl. 9.15-12.00 I vinterperioden (oktober- marts): Mandag og fredag kl. 9.15-12.00
Kontakt:	Sven Erik Larsen, 40 31 46 40, svenogconi@gmail.com
Pris:	5 kr. pr. gang
Tilmelding:	Man møder bare op



Aktiviteter i Slagelse

Bowling: Ældre M/K

Ældre sagen

Her oplever vi godt humør og fællesskab, med plads til konkurrence. Når vi er færdige med at bowle, giver bowlingcenteret kaffe. Det er vigtigt at give Elin besked ved afbud i forhold til bestilling af baner. Har du ikke bowlingsko, kan du leje disse i bowlingcenteret.

Sted:	Superbowl i Slagelse, Bredegade 50, 4200 Slagelse
Tid:	Hver anden tirsdag i ulige uger kl. 14-15
Periode:	Midt august – midt maj
Kontakt:	Elin Nielsen, tlf. 30 33 30 49
Pris:	125 kr. pr. Halvår til medlemskab af ældresagen 375 kr. pr. sæson (10 gange) betales ved fremmøde
Tilmelding:	Kontakt Elin

Spisefælleskab i Stenlille

Madlavning for mænd - KUN FOR MÆND

Ældre Sagen – lokalafdeling, Dianalund-Stenlille

Er du en mand, mellem 60 og 100 år, der gerne vil lære at lave hverdagsmad, som vor mor lavede den, så meld dig til dette kursus. Her kan du komme og få et godt måltid mad, som du selv har lavet. Vi hygger os, drikker et glas vin og griner en masse. Vi kører 2 hold, et der er på i de lige uger, og et der er på i de ulige uger – altså møder man op hver anden uge. Medbring et forklæde samt drikkevarer til maden. Kontakt Zenia for at sikre, at der er plads på holdet (max 12 deltagere).

Sted:	Skolekøkkenet på Stenlille skole bygning E, Hovedgaden 5, 4295 Stenlille
Tid:	Onsdag kl. 16:30 - 20:30 (2 hold skiftevis hver anden uge)
Periode:	September og 6 gange frem + januar og 6 gange frem
Kontakt:	Zenia Nielsen, tlf. 24 60 31 30/ zenia@nielsen.mail.dk
Pris:	350 kr. (for medlemmer af Ældre Sagen) 450 kr. (for ikke medlemmer af Ældre Sagen)
Tilmelding:	kontakt Zenia. Betaling sker ved fremmøde

Frivilligcenter



Sorø

Ønsker du at undersøge, hvilke andre forskellige tilbud der findes, fortsæt da med fordel din søgning på Frivilligcentrets hjemmeside:

www.frivilligcenter-soroe.dk

Sorø Sundhedscenter
Dr. Kaarsbergsvej 5
4180 Sorø



SORØ
KOMMUNE