

Månedspan for august 2025

Husk også at holde dig opdateret via opslagstavlen.

Søndag d. 3/8 kl. 11:00	Juanitas søndagscafé Juanita slår dørene op til søndagshygge på centret. Husk madpakke. Gratis, ingen tilmelding.	
Onsdag d. 6/8 kl. 13:30 – 16:30	Banko v. Dansk Folkehjælp i spisestuen. Ingen tilmelding. Der betales for kaffe/kage og spilleplader på dagen.	
Onsdag d. 20/8 kl. 13:00 – 15:00	Vi synger sammen Fællessang for seniorer på Frederiksberg og Nørrebro under ledelse af for Nickie Johansson for første gang i vores nye sal på Hans Kirks Vej 😊 Ingen tilmelding. Kaffe/kage: 30 kr.	
Onsdag d. 13/8 og 27/8 kl. 10:00 – 11:30	Personlig træning v. FamFit Kom og få en introduktion til de nye fitnessmaskiner i vores nye motionsrum. Ingen tilmelding. Kræver træningsmedlemskab.	
Fredag d. 29/8 kl. 11:00	Fællesmøde Kom og hør, hvad der rør' sig i foreningen. Efter mødet spiser vi sammen. Tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 21/8 . Pris for middagsmad: 110 kr. (Se menu på opslagstavlen, når datoen nærmer sig.)	
	Det kan du bl.a. glæde dig til i de næste måneder	
Søndag d. 14/9 - onsdag d. 17/9	Ferietur til Bornholm Bjarnes bus kører os til Bornholm, hvor vi skal bo på Hotel Balka Strand og tilbringe nogle dejlige dage med ture rundt på solskinsøen. Se mere i folderen på opslagstavlen.	
	Udvalgte faste aktiviteter (se også opslagstavlen)	
	Gymnastik fra og med 5. august Juhuu! Ida Olssons undervisning starter op igen fra tirsdag den 5. august med følgende hold og tider: Tirsdage Kl. 9:45 – 11:00 Gymnastik Kl. 11:15 – 12:30 Gymnastik Kl. 12:45 – 13:30 Skånegymnastik Onsdage Kl. 10:00 – 11:15 Yoga Kl. 11:30 – 12:15 Balance Torsdage Kl. 9:45 – 11:00 Gymnastik Kl. 11:15 – 12:30 Gymnastik Kl. 12:45 – 13:30 Skånegymnastik	

	SENIORCENTRET ER FLYTTET Vores adresse de næste 6-10 år er Hans Kirks Vej 6 2200 København N ÅBNINGSTIDER OG ADGANG TIL CENTRET I vores nye hus er mulighederne for adgang og låsesystemer anderledes end i Griffenfeldsgade. Det betyder, at der ikke vil være automatisk døråbning så mange timer om ugen som tidligere. Til gengæld vil der for alle medlemmer være mulighed for, mod depositum og efter nærmere retningslinjer, at få udleveret en nøglebrik, så man selv kan lukke sig ind på centret. I august måned vil den generelle åbningstid, hvor man ikke behøver nøglebrik, pga. ferie være Mandag-fredag kl. 10:00-14:00 Har man nøglebrik, har man lov til at bruge husets almindelige faciliteter og (for træningsmedlemmer) motionsrummet Mandag-torsdag kl. 7:00-17:00 Fredag kl. 7:00-16:00 Efter aftale med administrationen: Lørdag-søndag kl. 11:00-13:00 (Visse aktiviteter samt kollektive medlemmer vil efter aftale med administrationen være i centret på andre tidspunkter.) Husk: Når man er inde i huset, kan man altid komme ud! Også selv om låsen på yderdøren er slået til. Man behøver derfor ikke være nervøs for at blive lukket inde. Bare tryk på den nederste knap til venstre for døren, hvor der står "DØR" – så åbner døren. ADMINISTRATIONEN HOLDER FERIE I uge 32, 33 og 34 holder både Katrine, Margrethe og Hanne Enø ferie. Det kan betyde, at du måske ikke kan få svar på dine spørgsmål lige nu og her, hvis der er noget, du er i tvivl om vedr. vores nye hus, nye procedurer o.l. Vi beder om, at I har tålmodighed. Spørg gerne på medlemskontoret, men forvent ikke, at de frivillige har svar på alt.	
	Medlemskontoret Åbningstid: Mandag-torsdag kl. 11-13	Telefonnummer 30692420