

Månedssplan for august 2026



Husk også at holde dig opdateret via opslagstavlen.

Søndag d. 2/8 kl. 9:00 – 18:00	Rosenfestival Der er stadig pladser på busturen til den årlige rosenfestival i Bogense. På vejen spiser vi frokost et hyggeligt sted, og i Bogense skal vi se, hvad festivalen har at byde på af roser og forskellige aktiviteter. Pris: 495 kr. Tilmelding på medlemskontoret senest d. 23/7.	
Onsdage kl. 11:30 – 12:30	Personlig træning v. Emilie Kom og få en introduktion til fitnessmaskinerne, eller få hjælp til en personlig træningsplan. Ingen tilmelding. Kræver SeniorTræning-medlemskab. Bemærk: Ekstra dage med personlig træning torsdag d. 30/7 og 6/8 kl. 9:30-12:30	
Onsdag d. 5/8 kl. 13:30 – 16:30	Banko v. Dansk Folkehjælp i spisestuen. Ingen tilmelding. Der betales for kaffe/kage og spilleplader på dagen.	
Søndag d. 9/8 kl. 11:00	Juanitas søndagscafé Juanita slår dørene op til hygge på centret. Husk madpakke. Gratis, ingen tilmelding. Bemærk: 2. søndag denne måned!	
Onsdag d. 12/8 kl. 13:00 – 15:00	Vi synger sammen Fællessang for seniorer fra Frederiksberg og Nørrebro med akkompagnement af operasanger Nickie Johansson. Mon "Marken er mejet" er på dagens program? Ingen tilmelding, bare kom og syng med 😊 Kaffe/kage: 30 kr.	

Fredag d. 21/8 kl. 11:00	Aktive mænd Vi hygger, snakker og spiser frokost sammen, og måske spiller vi også et spil. Kom glad 😊 Ingen tilmelding – bare mød op. Pris: 75 kr.	
Fredag d. 28/8 kl. 11:00	Fællesmøde Kom og hør, hvad der rør' sig i foreningen. Koret giver også et par sange! Efter mødet spiser vi sammen. Tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 20/8 . Menuen er smørrebrød og kaffe kage, pris 80 kr.	
	OBS! Gymnastik , skånegymnastik, balance og yoga starter op igen pr. 4/8 . Koret Joes Angels starter op 26/8 . Patchwork holder pause indtil september.	
	Det kan du glæde dig til i den kommende tid	
Mandagene 7/9 14/9 21/9 28/9 5/10	Akvarelkursus med Hanne Nielsen Hanne har endnu en gang generøst tilbudt at undervise i akvarelmaling 😊 Det foregår over fem mandage i perioden 7/9 - 5/10 . Der er et hold for begyndere/let øvede kl. 10:00-12:00 og et hold for let øvede/øvede 12:30-14:30. Tilmelding på opslagstavlen (seddel kommer).	
Søndag d. 6/9 – onsdag d. 9/9	Ferierejse til Jylland Vi kører med bus over Kongernes Jelling til Herning, hvor vi har base. Derfra tager vi på udflugter til Den Gamle By i Aarhus, Silkeborgsøerne m.m., inden vi om onsdagen vender hjemad igen. Tilmelding på medlemskontoret senest tirsdag d. 4/8.	
	Medlemskontoret Åbningstid: mandag-torsdag kl. 11-13 SeniorCentrets adresse: Hans Kirks Vej 6, 2200 København N	Telefonnummer 30692420