



Månedspil for februar 2023

Husk også at orientere dig om tiltag via opslagstavlen.

Onsdag d. 1/2 kl. 10.00 – 11.30	Personlig træning v. FamFit Kom og få introduktion til maskinerne i motionsrummet eller hjælp til en personlig træningsplan. Kræver træningsmedlemskab. Ingen tilmelding.	
Onsdag d. 1/2 kl. 13:30 – 16:00	Banko v. Dansk Folkehjælp i spisestuen. Ingen tilmelding. Der betales for kaffe/kage og spilleplader på dagen.	
Fredag d. 3/2 kl. 9:00 – ca. 12:00	Oplevelsestur: Besøg i Mærsk-tårnet ved Panum-instituttet Kom med og se den spændende bygning, hvor vi får en rundvisning og skal besøge Center for Sund Aldring, som også vil lave en lille workshop med os. Deltagerlisten er fyldt op! OBS! Vi mødes kl. 9:00 ved porten Griffenfeldsgade 44 og går sammen til Mærsk-tårnet.	
Søndag d. 5/2 kl. 11:00	Juanitas søndagscafé Juanita slår dørene op til hygge i spisestuen. Husk madpakke. Gratis, ingen tilmelding.	
Mandag d. 6/2 kl. 13:00 – 15:00	Højskolesang med Nickie Nickie spiller op til sang i spisestuen for centrets medlemmer. Der er kaffe/te og kage. Tilmelding på medlemskontoret senest onsdag den 1/2. Pris: 30 kr.	
Fredag d. 10/2 kl. 11:00 – 13:00	Filmklub Vi ser den amerikanske film "Nomadland" fra 2020, som beskriver tilværelsen blandt omrejsende sæsonarbejdere, en slags moderne nomader, i USA. For sin hovedrolle modtog Frances McDormand den ene af de 3 Oscars, som filmen er blevet tildelt (foruden et hav af andre priser). Gratis, ingen tilmelding.	
Onsdag d. 15/2 kl. 13:00 – 15:00	Vi synger sammen Fællessang for seniorer på Frederiksberg og Nørrebro. Gratis, men med tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 9/2. Kaffe/kage: 30 kr.	

<p>Fredag d. 17/2 kl. 9:30 – 11:00</p>	<p>Oplevelsestur: Besøg på Medicinsk Museion i Bredgade Mødested: Østerport Station Med eller uden efterfølgende spising i Pedersborg. OBS! Vi mødes kl. 9:30 på Østerport Station og går sammen til museet, hvor vi får en rundvisning til kl. 11:00. Tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 9/2. Pris: 25 kr.</p>	
<p>Fredag d. 24/2 kl. 11:00</p>	<p>Fællesmøde Kom og hør, hvad der rør' sig i foreningen. Efter mødet spiser vi varm middagsmad sammen. Tilmelding på medlemskontoret senest mandag d. 20/2. Pris for middagsmad: 75 kr.</p>	
<p>Mandag d. 27/2 kl. 13:00</p>	<p>Foredrag med Özlem Cecic Özlem Cecic, tidligere folketingsmedlem og nuværende debattør m.m., fortæller om at være fremmed i Danmark, om tilpasning i samfundet m.m. Der vil blive serveret kaffe og kage. Tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 23/2. Pris: 100 kr.</p>	
	<p>Det kan du bl.a. glæde dig til i de næste måneder</p>	
<p>Onsdag d. 15/3 kl. 13:00 – 15:00</p>	<p>Vi synger sammen Fællessang for seniorer på Frederiksberg og Nørrebro. Gratis, men med tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 10/3. Kaffe/kage: 30 kr.</p>	
<p>Onsdag d. 29/3 kl. 10:00 – 16:00</p>	<p>Bustur til Louisiana Bussen kører os til Humlebæk, hvor vi oplever museets udstillinger på egen hånd og spiser sammen.</p>	
	<p>Udvalgte faste aktiviteter (Se også oversigten over faste aktiviteter på opslagstavlen og i vores lille folder)</p>	
<p>Tirsdage kl. 11:00</p>	<p>Smykkeværksted Her kan man få hjælp til at lave eller reparere smykker. Birgitte og Marchen står for værkstedet.</p>	
<p>Tirsdage og torsdage kl. 8:00 – 10:00</p>	<p>Bordtennis Vi spiller bordtennis i Klærkesalen – kom og vær med til en sjov og hyggelig motionsform, uanset niveau.</p>	