

Månedspan for september 2026



Husk også at holde dig opdateret via opslagstavlen.

Onsdag d. 2/9 kl. 13:30 – 16:30	Banko v. Dansk Folkehjælp i spisestuen. Ingen tilmelding. Der betales for kaffe/kage og spilleplader på dagen.	
Søndag d. 6/9 – onsdag d. 9/9	Ferierejse til Jylland Om få dage går turen vestover i Bjarnes bus. Vi får nogle hyggelige dage med base i Herning og udflugter til bl.a. Den Gamle By i Aarhus, Silkeborgsøerne m.m., inden vi om onsdagen vender hjemad igen. Tilmeldingsfristen er udløbet - vi ønsker god tur til alle deltagerne 😊	
Søndag d. 6/9 kl. 11:00	Juanitas søndagscafé Juanita slår dørene op til hygge på centret. Husk madpakke. Gratis, ingen tilmelding.	
Mandagene 7/9 14/9 21/9 28/9 5/10	Akvarelkursus med Hanne Nielsen Der er stadig et par ledige pladser på det tidlige hold kl. 10:00-12:00 for begyndere/let øvede, når Hanne Nielsen gentager successen med sine 5-ugers akvarelkurser. Det foregår over fem mandage i perioden 7/9 - 5/10. Tilmelding på opslagstavlen.	
Hold øje med opslag!	Personlig træning samt gåture v. Emilie I september vil programmet med fysioterapeut Emilie ikke indbefatte nye hold, men derimod bl.a. gåture på et par af de "hjertestier", der findes i omegnen. Derudover som sædvanlig individuel introduktion til fitnessmaskinerne, eller hjælp til en personlig træningsplan, men også vejledning i "øvelser på gulv", som du kan lave hjemme uden maskiner! Hold øje med opslag på opslagstavlen og ved motionsrummet! (Nye hold kommer i oktober.)	

Mandag d. 14/9 kl. 13:00 – 15:00	Foredrag om hjælpemidler Kom og hør og se, hvad der findes af hjælpemidler til forskellige situationer! Daniel Metzon fra Københavns Kommunes velfærdsteknologiske akademi kommer og fortæller om teknologi og hjælpemidler inden for ældreområdet. Tilmelding på medlemskontoret senest onsdag den 9/9. Pris 30 kr.	
Onsdag d. 16/9 kl. 13:00 – 15:00	Vi synger sammen Fællessang for seniorer fra Frederiksberg og Nørrebro med akkompagnement af operasanger Nickie Johansson. Ingen tilmelding, bare kom og syng med 😊 Kaffe/kage: 30 kr.	
Onsdag d. 23/9 kl. 11:00	Aktive mænd i Dragør Vi mødes på SeniorCentret og kører sammen til Dragør, hvor vi spiser frokost og går en tur i de gamle gader. Tilmelding på medlemskontoret senest onsdag d. 16/9 . Pris: 100 kr.	
Fredag d. 25/9 kl. 11:00	Fællesmøde Kom og hør, hvad der rør' sig i foreningen. Efter mødet spiser vi sammen. Tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 17/9 . Menuen er smørrebrød og kaffe kage, pris 80 kr.	
	OBS! Patchwork starter op igen her i september. Det er om onsdagen kl. 10-13 som sædvanlig.	
Torsdag d. 1/10 kl. 10:00 – 15:00	Seniordagen Københavns Kommunes store årlige informationskampagne om senioraktiviteterne i kommunen er i gang igen, og derfor holder vi åbent hus på centret 1/10! Dagens program kan snart ses på opslagstavlen. Det er altid et tilløbsstykke, og vi har brug for hjælp til afvikling af dagen. Meld dig derfor meget gerne som "guide" hos bestyrelsen, hvis du vil være med til at give gæster en god fornemmelse af SeniorCentret og vores tilbud, eller tilbyd praktisk hjælp på anden vis 😊	
	Medlemskontoret Åbningstid: mandag-torsdag kl. 11-13 SeniorCentrets adresse: Hans Kirks Vej 6, 2200 København N	Telefonnummer 30692420