

Månedspan for oktober 2026



Husk også at holde dig opdateret via opslagstavlen.

Torsdag d. 1/10 kl. 10:00 – 15:00	Seniordagen Københavns Kommunes store årlige informationskampagne om senioraktiviteter i kommunen er i gang igen, og derfor holder vi åbent hus på centret 1/10! Dagens program kan 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 😊 (se opslag på opslagstavlen)	
Søndag d. 4/10 kl. 11:00	Juanitas søndagscafé Juanita slår dørene op til hygge på centret. Husk madpakke. Gratis, ingen tilmelding.	
Onsdag d. 7/10 kl. 13:30 – 16:30	Banko v. Dansk Folkehjælp i spisestuen. Ingen tilmelding. Der betales for kaffe/kage og spilleplader på dagen.	
Onsdag d. 7/10 kl. 11:00	Besøg på Københavns Bymuseum Vi mødes kl. 11:00 ved Dragespringvandet på Rådhuspladsen og går til Københavns Bymuseum på bagsiden af rådhuset. Entreen er gratis, evt. cafébesøg er for egen regning. Se mere på opslaget på opslagstavlen. Tilmelding på medlemskontoret senest tirsdag den 6/10 .	
Onsdage d. 14/10 d. 21/10 d. 28/10 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. (Hold øje med opslag. Der kan komme ekstra tider og måske en gåtur eller to.)	

Mandag d. 19/10 kl. 11:00	Efterårstur i Jægersborg Hegn Vi mødes ved cafeen på Skodsborg Station kl. 11:00 og går en tur i det nærliggende Jægersborg Hegn, den nordlige del af Dyrehaven. Se flere detaljer på opslaget på opslagstavlen. Ingen tilmelding, bare mød op 😊	
Onsdag d. 21/10 kl. 13:00 – 15:00	Vi synger sammen Fællessang for seniorer fra Frederiksberg og Nørrebro. Vi gentager succesen med arbejdersange: Richard Kokholm-Erichsen kommer igen og fortæller og introducerer sangene. Ingen tilmelding, bare kom og syng med 😊 Kaffe/kage: 30 kr.	
Fredag d. 23/10 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 torsdag d. 15/10 . Pris: 100 kr.	
Fredag d. 30/10 kl. 11:00	Fællesmøde Kom og hør, hvad der rør' sig i foreningen. Efter mødet spiser vi sammen. Tilmelding på medlemskontoret senest torsdag d. 22/10 . Menu: smørrebrød, kaffe og kage, pris 80 kr.	
	Det kan du bl.a. glæde dig til i den kommende tid	
Fredag-lørdag d. 20-21/11 kl. 10:00 – 15:00	Jule- og loppemarked Vi holder marked med nye og brugte ting. Book en stand hos bestyrelsen – gratis for medlemmer, 200 kr. for ikke-medlemmer af SeniorCentret. Du skal selv have alle effekter med og skaffe dem væk bagefter.	
	Medlemskontoret Åbningstid: mandag-torsdag kl. 11-13 SeniorCentrets adresse: Hans Kirks Vej 6, 2200 København N	Telefonnummer 30692420