Månedsplan for november 2026

Husk også at holde dig opdateret via opslagstavlen.

Søndag d. 1/11 kl. 11:00	**Juanitas søndagscafé** Juanita slår dørene op til hygge på centret. Husk madpakke. Gratis, ingen tilmelding.	
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.	
Onsdag d. 4/11 kl. 13:30 – 16:30	**Banko** v. Dansk Folkehjælp i spisestuen. Ingen tilmelding. Der betales for kaffe/kage og spilleplader på dagen.	
Mandag d. 9/11 kl. 13:00	**Foredrag om Kirgisistan** ”Det var dagsrejser i jeep og på hesteryg til de fjerne høje bjerge, hvor vi boede hos nomaderne og levede af hoppemælk og hestekød.” Kom og hør etnolog Charlotte Bøgh fortælle om sit arbejde for Red Barnet i Kirgisistan, som bl.a. gik ud på at genforene børnehjemsbørn med deres biologiske forældre. Tilmelding på medlemskontoret **senest torsdag d. 5/11**. Pris 30 kr.	
Tirsdag d. 10/11 kl. 17:30	**Mortensaften** Lars + hjælpere serverer velkomstdrink, and og dessert – se nærmere på opslagstavlen. Tilmelding på medlemskontoret **senest torsdag d. 5/11**. Pris 80 kr.	
Fredag d. 13/11 kl. 11:00	**Aktive mænd på Storm P.-museet** Vi mødes på Frederiksberg Runddel kl. 11 og besøger Storm P.-museet. Bagefter spiser vi frokost i nærheden. Tilmelding på medlemskontoret **senest mandag d. 9/11**. Pris: 100 kr.	

Onsdag d. 18/11 kl. 13:00 – 15:00	**Vi synger sammen** Fællessang for seniorer fra Frederiksberg og Nørrebro. Ingen tilmelding, bare kom og syng med 😊 Kaffe/kage: 30 kr.	
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.	
Fredag d. 27/11 kl. 11:00	**Fællesmøde** Kom og hør, hvad der rør' sig i foreningen. Efter mødet spiser vi sammen. Tilmelding på medlemskontoret senest **torsdag d. 19/11**. Menu: smørrebrød, kaffe og kage, pris 80 kr.	
Fredag d. 27/11 kl. 13:00	**Stjernefletning med Dansk Folkehjælp** Til kaffen efter fællesmødet fletter vi stjerner sammen med (og til fordel for) Dansk Folkehjælp. Kom og hav en hyggelig stund!	
Mandag d. 30/11 kl. 10:20	**Julefrokost i Helsingør** I år går juleturen til Helsingør! Vi mødes kl. 10:20 på pladsen ved Nørreport Station og tager sammen toget nordpå (sørg selv for billet). Kl. 12 spiser vi juleplatte på restaurant San Remo i Stengade 53, går en tur, og vender tilbage og får kaffe og kage på restauranten. **OBS! Tidlig tilmelding** på medlemskontoret senest **torsdag d. 12/11**. Menu: Juleplatte, 1 drikkevare, kaffe og kage. Pris 150 kr. Max 50 deltagere.	
	**Hold øje med opslagstavlen angående julearrangementer m.m. i december måned!**	
	Medlemskontoret **Åbningstid: mandag-torsdag kl. 11-13** **SeniorCentrets adresse:** **Hans Kirks Vej 6, 2200 København N**	**Telefonnummer** **30692420**