

Program for februar

Aktiviteter og arrangementer



SeniorHuset Valby

Hver morgen kl. 9.30-10.00
drikker vi fælles formiddags-
kaffe i Caféen.



Motionsrummet er åbent
for selvtræning
dagligt kl. 9.00-15.30
(fredag 9.00-15.00)

FASTE AKTIVITETER:

HVER MANDAG:

Kl. 10.00 - 11.00: **SpilOpMagerne** - fællessang, spil, fortælling eller hvad vi finder på. Bare mød op - alle øvede som uøvede er velkomne!

Kl. 11.30 - 13.00: **Evas mandagsmad** (se menuplanen)

HVER FREDAG:

Kl. 12.30: **Banko** i salen på 3. etage - Vi spiller om pengepræmier og hygger os med kaffe og brød i pausen. Alle er velkomne, kom og vær med!

SÆRLIGE AKTIVITETER:

Tirsdag d. 5. kl. 10.00 - 11.00: **Else og Bjarnes Musikhjørne**. Else og Bjarne spiller op til fællessang.

Onsdag d. 6. kl. 13.00 - 14.30: **Kaffe og Kultur**. Jeppe Aakjær v/Bert Nissen. Kaffe og kage til kr.20,-

Fredag d. 8. Kl. 10.00 - 12.00: **Bagning**.
Er du glad for at bage, og kunne du tænke dig at bage sammen med os? Kom og være med når vi bager i køkkenet på 3. sal - bare mød op!

Tirsdag d. 12. kl. 10.00 - ca. 12.00: **Sygruppe**.
Åbent syværksted, hvor du kan medbringe dit eget sytøj og sy i selskab med andre.

Onsdag d. 13. kl. 13.00 - 14.30: **Kaffe og Kultur**.
Hold Øje med opslagstavlen og facebook, hvor vi skriver hvad der er på programmet.

Onsdag d. 20. kl. 13.00 - 14.30: Kaffe og Kultur.
Hold Øje med opslagstavlen og facebook, hvor vi skriver hvad der er på programmet.

Tirsdag d. 26. kl. 10.00 - ca. 12.00: Sygruppe.
Åbent syværksted, hvor du kan medbringe dit eget sytøj og sy i selskab med andre.

Tirsdag d. 26. kl. 13.00 - 14-30: Gitte og Søren's Quizhjørne. Vi dyster og bliver klogere på alle de spørgsmål. Selvfølgelig får vi kaffe og Gittes hjemmebagte cookies.

Onsdag d. 27. kl. 13.00 - 14.30: Kaffe og Kultur.
Hold Øje med opslagstavlen og facebook, hvor vi skriver hvad der er på programmet.



Husk at besøge os på Facebook:
www.facebook.com/seniorhusetvalby

Invitation



Superbruger Kursus

Kunne du tænke dig at blive klogere på motionsrummet, og hvordan du bruger maskinerne?

Kom til Superbruger kursus og få viden om brugen af motionsrummet og træningsmaskinerne.

Du vil blive klædt på, så du kan føle dig tryk og sikker ved brugen af maskinerne, og være i stand til at tage imod nye brugere og introducere dem til motionsrummet.

Kurset afholdes over to gange:

- Onsdag d. 20. februar kl. 10-13 (inkl. frokost kl. 12-13)
- Onsdag d. 27. februar kl. 10-13 (inkl. frokost kl. 12-13)

Du tilmelder dig hos Tina Gerling, senest onsdag d. 13. februar 2019

Mødested: Motionsrummet,
Aktivitetscentret VOC Vallby

Vær med til at udvikle og forbedre motionsrummet

DGI

I cafeen ca. 11.30

Menuplan:

Seniorhuset VOC

Februar 2019



Mandag d. 4. februar

Skinkesnitzle med dreng + stegte kartofler

Pris: 45,-kr



Mandag d.11. februar

Grønsagstærte

Pris: 45,-kr.



Mandag d. 18. februar

Koteletter i estragon-sauce












Pris: 45,- kr.



Mandag d. 25. februar

Chow-Chow gryderet m/ris

Pris: 45,- kr.

				LET 317	KIGGET	HUR- TIGT	ILT	DRÆN	SKAL- DYR		
				FUGL							
				IKKE			SVIM- MEL STOPPER				
	MO- RALSK	KÆR- TEGNE	↓	 1000 KG						GRINET	
ENGELSK KURS					REKLAME FAG- MAND						
								NEDBØR BRAN- CHE			
STED- ORD		STED- NAVN FOR- BUND				TONE FILM- FIGUR			DRIK UJÆVN		
COOL					BEHER- SKET HANK						
FARVE- RIGE								 DOPING		SÆTTE OP	
		STOLT- HED MEN				TONE 			BJÆFFE RÆKKE		
FORRET- NING							AFTRYK TON				
GRØNT LAG											

				5				
9			8		7			1
	7	4		3		9	2	
6	1	5				3	8	2
2	8	3				4	7	9
	9	1		8		2	6	
4			5		9			3
				7				

SeniorHuset VOC-Gl.Jernbanevej 25-2500 Valby
Tlf. 36 46 44 33 - email: info@voc-valby.dk
Facebook: www.facebook.com/seniorhusetvalby