



# Program for marts

SeniorHuset Valby

# Seniorhuset VOC

I cafeen ca. 11.30

Menuplan:



Mandag d. 4. marts

Forskellige Pizzaer

Pris: 45,-kr



Mandag d.11. marts

Frikadeller m/stuvet hvidkål

Pris: 45,-kr.



Mandag d. 18. marts

Lasagne m/grøn salat

Pris: 45,- kr.



Mandag d. 25. marts

Frokost Platte

Pris: 45,- kr.

## Velkommen til SeniorHuset

Vi er et seniorhus med fokus på det gode fællesskab. Vi lægger vægt på at så mange medlemmer som muligt bidrager og deltager og er med til at skabe vores mange aktiviteter og arrangementer.

Som senior kan man bruge huset på flere måder. Et medlemskab på 210 kr. pr kvartal (140 kr. i 3. kvartal) giver dig mulighed for at bruge husets faciliteter som f.eks. vores motionsrum, værksteder, café, låne en pc m.m.

Du kan også deltage i forskellige medlemsaktiviteter hen over året, som f.eks. vores mange udflugter, sang, foredrag, madklub, musik, og mange andre spændende aktiviteter.

Har du lyst til at komme og se vores fantastiske hus og få alt at vide om Seniorhuset og vores mange aktiviteter og arrangementer, så mød op til vores Rundvisning og Informationsmøde hver den første tirsdag i måneden.



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! Den første fredag i måneden vil der være mulighed for dem som ikke er medlemmer til at komme og spille med.

## Informationsmøde og rundvisning

**Tirsdag d. 5.marts. Kl.10.00:**

For alle interesserede og nye medlemmer. Få alt at vide om Seniorhuset, vores mange aktiviteter og tilbud som du kan blive en del af. Ingen tilmelding, bare mød op. Der er kaffe på kanden og alle er velkomne!

## Medlemsmøde og frokost.

**Torsdag d. 21. marts. Kl. 12.00**

Vi spiser frokost sammen og holder medlemsmøde om de seneste informationer, aktiviteter, arrangementer og tiltag i Centret. For alle medlemmer!

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag. Pris 70 kr.

Tilmelding på kontoret senest mandag.d.18. marts.

## 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.** Else fortæller om spillemandsmusik, folkedans og folkedragter. 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 sy værksted, hvor du kan medbringe dit eget sytøj og sy i selskab med andre.

**Onsdag d. 13. kl. 13.00 - 14.30: Kaffe og Kultur.**  
Beth Nissen holder foredrag om Poul Henningsen, som var en dansk lysmager, arkitekt, revyforfatter, filminstruktør og samfundsrevser.

**Onsdag d. 20. kl. 13.00 - 14.30: Kaffe og Kultur.**  
Ove Tonnesen fortæller om Valbys historie før og nu. **Del 1.**

**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.**  
Ove Tonnesen fortæller om Valbys historie før og nu. **Del 2.**



Husk at besøge os på Facebook:  
[www.facebook.com/seniorhusetvalby](http://www.facebook.com/seniorhusetvalby)

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