

Foreningen Aktive Ældre på Nørrebro blev oprettet i december 2008.

Den årlige generalforsamling afholdes i februar måned, hvor bestyrelsen vælges.

Foreningen er afhængig af kommunale bevillinger og anden støtte til aktiviteter, instruktører og administration.

Det vil glæde os at se dig som medlem i foreningen.

Vi deler året op i 2 sæsoner:

Foråret: fra uge 2 - uge 24 inkl.,

Efteråret: fra uge 33 - uge 50 inkl.

Kontingentet, er 400 kr. pr. sæson, giver dig mulighed for, at deltage i alle klubbens aktiviteter.

Medlemskontingentet betales pr. sæson.

Indmeldelsesblanket rekvireres hos bestyrelsen.

Revideret maj 2020

Bestyrelsens formand: Janni Milsted

telf.: 28 18 17 57; mail: [jannimilsted@jorslevlyst.dk](mailto:jannimilsted@jorslevlyst.dk)

Næstformand: Ulla Nørgaard Pedersen

telf.: 23 66 10 15; mail: [Ulla@vennelyst.com](mailto:Ulla@vennelyst.com)

Kasserer: Anders Holm

telf.: 60 70 77 08; mail: [abholm@get2net.dk](mailto:abholm@get2net.dk)

Sekretær: Kirsten Pedersen

telf.: 29 92 70 44; mail: [kirsten-pedersen@hotmail.com](mailto:kirsten-pedersen@hotmail.com)

# Foreningen Aktive Ældre på Nørrebro

Fitness - Yoga - Gymnastik – Varmvandsgymnastik  
Stolegymnastik – Stavgang – Onsdagsklub –  
Spiseklub



Det er foreningens formål at skabe plads til socialt samvær, sundhed og velvære, til glæde for ældre medborgere på Nørrebro, Nordvest og omegn. Læs mere om foreningen på vores hjemmeside: [www.aktiveaelde.dk](http://www.aktiveaelde.dk)

**Fitness:** Hothers Plads 2, 2200. Kbh. N

**Mandag: kl. 09.30 – 10.45 og torsdag: kl. 09.30 - 10.45**

Fælles opvarmning, individuel styrketræning i maskiner, fælles strækøvelser og afspænding.

Få lagt dit eget træningsprogram

**Mandag: kl. 11.00 – 12.15**

Siddende fælles opvarmning, individuel træning i maskiner, siddende fælles udstrækning, siddende liggende afspænding.

**Onsdagsklubben:** (leder: Annette – tlf. 21 37 19 43)

Klublokalet Mjølnerparken 48, st. 2200 Kbh. N

**Onsdag kl. 11.00 - 13.00** - (se program)

Vi tager på ture eller mødes til rart samvær med kaffe og ostemad og taler om, hvad der optager os.

Når vi er på tur, er klublokalet lukket.

**Varmtvandsgymnastik:**

Brugerbetaling 300 kr. pr sæson udover normalt kontingent.

Lions Kollegiets Bad, Tuborgvej 181, 2400 Kbh. NV.

**Tirsdag: kl. 11.00 – 12.15**

**Fredag: kl. 11.00 – 12.15**

Skånsom motion – (forårssæsonen slutter 15. maj)



**Stolegymnastik:** Fælleshuset, Mjølnerparken 112, 2200 Kbh. N. Indgang ad stien fra Tagensvej ved Tyren

**Torsdag: kl. 09.30 - 10.30**

Træning af hele kroppen siddende på stol. Du får pulsen op, styrket musklerne, og samtidig er det en skånsom træning i roligt tempo med plads til individuelle hensyn.



Alle vores hold ledes af faguddannede instruktører

Enkelte hold har venteliste – ring til sekretæren 29 92 70 44

**Gymnastik:**

Fælleshuset, Mjølnerparken 112, 2200 Kbh. N

Indgang ad stien fra Tagensvej ved Tyren.

**Mandag: kl. 10.00 - 11.30. og fredag: kl. 09.30 – 11.00.**

– Bagefter fælles kaffe / te

Motionsgymnastik - Vil du bevæge dig, så er chancen her.

**Stavgang:**

Klublokalet, Mjølnerparken 48 st., 2200 Kbh. N

**Tirsdag: 10.00 - 12.00**

Stavgang er en effektiv motionsform, der styrker knogler og muskler - og skåner knæ, hofte og ryg.

Ud over god motion lægger vi vægt på det sociale samvær. Efter stavgang er der fælles kaffe / te. (Egenbetaling 10 kr. pr. gang)

**Spiseklubben:**

Klublokalet, Mjølnerparken 48 st., 2200 Kbh. N

**2. onsdag i måneden kl. 18** vil vi sammen tilberede og efterfølgende spise den dejlige mad. Bagefter er vi fælles om oprydningen.

Egenbetaling 40 kr. pr. gang.

Tilmelding, der er bindende - hos Birte (tlf.:40 86 92 21)

**Yoga:**

Fælleshuset, Mjølnerparken 112, 2200 Kbh. N

Indgang ad stien fra Tagensvej ved Tyren

**Tirsdag kl. 09.30 – 11.00**

Afslapning, balance og smidighed for nybegyndere og øvede. Få kendskab til og glæde ved krop og sind.