

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

Medlemskontingentet betales pr. sæson.

Indmeldelsesblanket rekvireres hos bestyrelsen.

Revideret juni 2021

Bestyrelsens formand: Janni Milsted

telf.: 28 18 17 57; mail: jannimilsted@jorslevlyst.dk

Næstformand: Ulla Nørgaard Pedersen

telf.: 23 66 10 15; mail: Ulla@vennelyst.com

Kasserer: Anders Holm

telf.: 60 70 77 08; mail: abholm@get2net.dk

Sekretær: Kirsten Pedersen

telf.: 29 92 70 44; mail: kirsten-pedersen@hotmail.com

Foreningen Aktive Ældre på Nørrebro

Fitness - Yoga - Gymnastik – Varmvandsgymnastik
Stolegymnastik – Gymnastik til styrkelse af kredsløb og balance
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.aktivealdre.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, 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



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

Torsdag: kl. 09.30 - 10.45

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 og fredag: kl. 10.00 – 11.30.

– Bagefter fælles kaffe / te

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



Kredsløb og balance:

Fælleshuset, Mjølnerparken 112, 2200 Kbh. N.

Mandag: 12.00 – 13.30.

Styrker kredsløb og balance.



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, hofter 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.

