

Foreningen Aktive Ældre på Nørrebro blev oprettet i december 2008.

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

Foreningen modtager kommunal støtte i henhold til Servicelovens § 79.

Foreningen samarbejder med Boldklubben Nørrebro United om lokaler. Samt bestyrelsen Nørrebro Vænge, Mjølnerparken, Hothers Plads

Det vil glæde os at se dig som medlem i foreningen.  
Vi deler året op i 2 sæsoner:

1. halvår : fra uge 2 - uge 24 inkl.,
2. halvår : fra uge 33 - uge 50 inkl.

Kontingentet, 400 kr. halvårligt, giver adgang til, at deltage i alle klubbens aktiviteter.

Medlemskontingentet betales halvårligt

Indmeldelse via hjemmesiden, eller på tlf. 29 92 70 44

Revideret august 2025

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

Medlems administration Birte Juul Petersen  
Tlf. 40 86 92 21; mail: [birte.juul@gmail.com](mailto:birte.juul@gmail.com)

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

## Foreningen Aktive Ældre på Nørrebro

Yoga - Gymnastik – Varmvandsgymnastik Stolegymnastik –  
Kredsløb og balancetræning - Stavgang – Onsdagsklub –  
Spiseklub – Udflugter – Sociale aktiviteter



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)

### Spiseklubben:

Fælleshuset i gården til Blegdamsvej 14-16, 2200 Kbh. N  
**2. onsdag i måneden kl. 18.00** vil vi sammen tilberede og efterfølgende spise den dejlige mad. Bagefter er vi fælles om oprydningen.  
Egenbetaling 50 kr. pr. gang.  
Tilmelding, der er bindende – senest søndagen før kl. 12.00  
Til Birte tlf. 40 86 92 21

### Onsdagsklubben:

 (leder: Ulla – tlf. 23 66 10 15)

Festsalen Nørrebro Vænge 1, kælderen

#### Onsdag kl. 12.00 - 14.00

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

### Varmt vandsgymnastik:

Brugerbetaling 300 kr. pr sæson udover normalt kontingent.

Lions Neurocenter, Tuborgvej 181, 2400 Kbh. NV.

#### Tirsdag: kl. 11.00 – 12.15

#### Fredag: kl. 11.00 – 12.15

Skånsom motion

### Stavgang:

Mødested Nørrebro United, Husumgade 44 over gården.

#### Tirsdag: 10.00.

Vi går tur i nærområdet, eller vi tager bussen og udforsker andre dele af byen. Vi slutter af med kaffe i Husumgade eller på café.  
I Husumgade 10 kr.. På café efter bestilling

Alle vores hold ledes af faguddannede instruktører

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

### Gymnastik:

Boldklubben Nørrebro United

Husumgade 44 over gården, salen på 2.sal

#### Mandag: kl. 10.00 - 11.30. og Torsdag 9.30 – 11.00

Motionsgymnastik – Vil du bevæge dig er chancen her

### Balancetræning

Boldklubben Nørrebro United

Husumgade 44 over gården, salen på 2. sal

#### Mandag kl. 12.00 – 13.30

Træning med særlig fokus på styrke og smidighed i fødder, samt kredsløb og balance

### Stolegymnastik:

Festlokalet Hothers Plads nr. 2, 1. sa

#### Torsdag: kl. 11.30 – 12.30

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.

### Yoga:

Eva – Yoga, Frederikssundsvej 245 (indgang fra Solsikkevej)

#### Tirsdag kl. 09.30 – 11.00

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