



Ledige pladser på holdene

fortsat

Gymnastik, Bevægelse & Drama

Pilegården, Brønshøjvej 17, onsdag kl. 10.00

Susanne Magle

Kegler

Grøndal Centret, onsdag kl. 10.00 og 11.00

Helge Ravn

Seniordans

Bavnehøj Idrætsanlæg, tirsdag kl. 11.30

Ellinor Johansen

Svømning

Bellahøj Svømmestadion, onsdag kl. 10.30 og 11.00

Yvonne Ingdal Kjærulff

Bellahøj Svømmestadion, torsdag kl. 11.00

Karin Munkholm

DGI-Byen, tirsdag kl. 9.00 og 9.30

Karin Munkholm

Emdrup Svømmebad, tirsdag kl. 10.50 og 11.30

Yvonne Ingdal Kjærulff

Vigerslev Allé Skole, mandag kl. 12.45 og 13.30

Ulla Lauritsen

Stavgang

Finsens Have, Finsensvej 139, mandag kl. 11.00

Tonny Gissel

Grøndal Centret, mandag kl. 12.00

Viggo Jørgensen

Volleyball

Grøndal Centret, tirsdag kl. 9.00

Ulla Lauritsen

Kontorets Telefon

43 26 23 48

Nyoprettede hold i sæson 2009/2010

Gymnastik

Tempo, Vesterbro Ungdomsgård, Absalonsgade 8, torsdag kl. 9.30-11.00

Gymnastik, Vesterbro Ungdomsgård, Absalonsgade 8, torsdag kl. 11.05

Svømning

Bellahøj Svømmestadion, Bellahøjvej 1-3, tirsdag kl. 10.30 og 11.00, bassindybde 2 m

Bellahøj Svømmestadion, Bellahøjvej 1-3, onsdag kl. 10.30 og 11.00, bassindybde 2 m

Bellahøj Svømmestadion, Bellahøjvej 1-3, torsdag kl. 10.30 og 11.00, bassindybde 2 m

DGI byen, Tietgensgade 65, tirsdag kl. 9.00 og 9.30

Styrketræning i maskiner

Pilegården, Brønshøjvej 17, tirsdag kl. 8.30

Sct. Joseph Aktivitetscenter, Griffenfeldsgade 44, 1.sal, fredag kl. 13.00, 13.45 og 14.30

Linedance

Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29, tirsdag kl. 12.35

Seniormesser

Pensionist Idræt har igen i år deltaget i seniormesser, dels på Frederiksberg Rådhus og dels i Brønshøj.

Begge steder var der livligt besøg til vores stand, og mange spørgsmål om de tilbud vi udbyder.

Da vi var på Frederiksberg deltog

Pensionist Idræt med et gymnastikhold, der viste et lille udsnit af den gymnastik vi benytter. Interessen var stor og vi har fået mange positive tilkendegivelser efter opvisningen.

Nina Bentved

Juleferie

Sidste undervisningsdag inden jul er fredag d.18.12.2009, første undervisningsdag efter nytår er mandag d.4.1.2010.

Pensionist Idræt ønsker alle sine medlemmer en rigtig glædelig jul samt et godt nytår

Kulturelle Vandreture 2009

Vandreturene 2009 startede allerede 30. marts og 2. april med en ny tilmeldingsform. Rigtig mange mødte frem i Grøndal Centret, men inden panikken kunne brede sig, kom der kaffe til de ventende. Med få justeringer fortsætter vi med denne form fremover.

Alle turene blev gennemført i dansk forårsvejr, som vi kender den bedst og med godt humør.

Nyt på programmet, var bl.a. cykeltur på Vestamager med så stor succes, at der bliver planlagt en kort og en lang cykeltur næste år.

Kjøge Miniby og Flakfortet var også nye ture, som ligeledes gentages.

Af de traditionelle ture kan nævnes Dyrehaven, Ishøj og Lyngby Sø, som jo er fantastiske naturoplevelser. Disse ture vil selvfølgelig være at finde næste år, men der er også plads til nyheder. Dem kan I finde, når det nye program kommer til foråret.

Tak til alle frivillige ved indskrivningen, og tak til de lærere, der har assisteret på turene.

Jette Kotmark

Formand for Kulturelt Udvalg

Søndagsstavgang

17. januar 2010,

Dyrehaven

14.marts 2010,

Østre anlæg, Botanisk Have,

Kongens Have/uden stave

Mødetid: kl. 11.00

Tilmelding: Senest 4 dage før til kontoret, hvor mødested også oplyses.

Leder: Viggo Jørgensen

Pris: kr. 25,- pr. gang

VELKOMMEN TIL NY LÆRER

Alicja Nielsen,
gymnastik for mindre mobile

VELKOMMEN TILBAGE TIL:

Olga Trochina,
pianist, som i den forløbne sæson har uddannet sig til gymnastiklærer.

Femø tur sæson 2008 – 09

Sidste sæson havde vi to ture til Femø, denne lille ø, hvor der er lige under 150 fastboende. Om sommeren er der dog mange turister, mange har sommerbolig og mange sejler dertil i egen båd og holder ferie.

Pensionist Idræts første tur var weekenden d. 1. og 2. november 2008 og vejrguderne ville os det godt. Kl. 11.00 tog vi bussen fra Grøndal Centret. Vi ankom til kroen om eftermiddagen, hvor der var dækket op til kaffe og kringle.

Efter det gik vi tur til stranden, nogle med stove andre uden. Nogle tager til Skagen for at opleve lyset der. Det er da kun fordi de ikke har oplevet det på Femø en sen november eftermiddag, hvor mørket er ved at snige sig på.

Efter denne dejlige vandretur nærmede tiden sig til aftenens festmiddag kl. 19.00 hvor vi startede med velkomstdrink og derefter 3 retters menu, hvor personalet hyggede om os. Der var levende musik både under og efter middagen.

Der var dans og Ulla underviste i linedans med stor glæde for alle deltagerne der var aktive ud i dansen. Der var så god en stemning at det blev sent før vi gik til ro.

Næste morgen kl. 8.00 var der gymnastik i salen, hvor vi aftenen før havde festet. Også her var der god deltagelse og godt humør. Kl. 9.00 var der Brunch.

Om formiddagen var der tid til at udforske Øen. Vi vandrede til kirken og dernæst til havnen, en dejlig tur med åbne vidder og frisk havluft. Lidt over middag var vi tilbage på kroen, hvor vi gjorde klar til hjemturen efter en skøn og oplevelsesrig weekend. Det lokkede til at arrangere en tur mere til foråret.

Som sagt så gjort. Den 25. april 2009 satte vi os igen i bussen, kørte fra Grøndal Centret kl. 11.00 og kom til kroen om eftermiddagen. Deltagerne fik udleveret nøgler til de respektive værelser og dernæst var der dækket kaffebord.

Denne gang havde vi arrangeret et fore-

drag med en af øens faste beboere en dame der oprindeligt kommer fra Vendssyssel men flyttede til øen som ganske ung og blev gift med en derfra. Det var interessant at høre om øen og dens udvikling, eller mangel på samme. I hvert fald vidste hun utrolig meget om alt, hvad der foregik, Hun var ved at åbne et museum om øens historie de sidste mange år. God oplevelse.

Nu er vi jo i Pensionist Idræt vant til at røre os, så efter at have siddet i bussen og dernæst siddet og hørt på foredrag var alle nok opstemt til at komme ud og bevæge sig lidt. Vi gjorde som sidst, vandrede til stranden. Denne gang havde vi mere tid, fordi det var meget længere lyst og vi skulle ikke haste af sted før mørket faldt på.

På vej hjem fra stranden var vi inde og besøge foredragsholderens hjem og se det store arbejde med at åbne et museum og alt det der skal til.

Festaften med levende musik og høj

stemning var der igen til meget sent ud på aftenen.

Næste morgen var alle mødt op til gymnastik, derefter brunch, før vi vandrede ud for at se øen endnu engang. En meget smuk kirke som er værd at besøge og, nu i april, lige før maj, var alt lysegrønt solen skinnede og det var bare skønt vejr, vi trak bare på solens energi og vitaminer og da vi kom tilbage til kroen blev der serveret sandwich så vi havde noget at stå imod med på vejen tilbage til København. Over middag pakkede vi bussen. På færgen sad vi udenfor og nød den friske havluft, og jeg håber, at alle deltagerne har haft en dejlig, aktiv og begivenhedsrig weekend på Femø. Oplevelser og fællesskab som vi kan leve længe på.

Jeg tror at Helle, Ulla og undertegnede, er enige om at det der gør en tur som denne til en succes er friske og glade deltagere.

Med venlig hilsen
Viggo Jørgensen

Ledige pladser på holdene

Hvis du kun går til en enkelt aktivitet, så tænk over om du ikke skulle udnytte vort gode tilbud og gå til yderligere en idrætsgren for kun 25 kr. pr. måned. Hvis du kun går til svømning, så vil det være en glimrende idé at supplere med f.eks. gymnastik eller en af vore mange andre aktiviteter.

Her kan du se, hvilke hold, der endnu er enkelte ledige pladser på:

Badminton

Grøndal Centret, mandag kl. 10.00 og 11.00
Grøndal Centret, fredag kl. 11.00
KBK, mandag kl. 11.00 og 12.00
Mariendalshallen torsdag kl. 11.00

Lærer

Kirsten Jakobsen
Tove Dalsgaard
Ebbe Flatau
Inger Lissi Liebing

Billard

Grøndal Centret, mandag kl. 9.00 og 11.00
Grøndal Centret, onsdag kl. 9.00 og 11.00
Grøndal Centret, fredag kl. 10.00

Helge Ravn
Erling Petersen/Helge Ravn
Helge Ravn

Bowling

Grøndal Centret, tirsdag kl. 10.00
Grøndal Centret, onsdag kl. 13.00 og 14.00
Grøndal Centret, fredag kl. 12.00 og 13.00

Helge Ravn
Helge Ravn
Tove Dalsgaard

Gymnastik

Bavnehøj Idrætsanlæg, onsdag 10.30
Hillerødgade Idrætsanlæg mandag kl.11.10
Frederikssundsvejens Skole, fredag kl. 10.00 og 11.00 (mindre mobile)
Tingbjerg Pensionist Center, onsdag kl. 12.30
Vesterbro Ungdomsgård mandag kl.10.30
Vesterbro Ungdomsgård, tirsdag kl. 10.30
Vesterbro Ungdomsgård, torsdag kl. 11.00

Ellinor Johansen
Grethe Axmark
Tonny Gissel

Jette Bartholin
Ellinor Johansen
Jette Bartholin
Lisbeth Gammelgaard