

SALG AF BLUSER OG TILMELDING

TIL VINTERVANDRETURENE

Det finder sted:

Mandag d.29.november kl. 10.00-11.30 i Grøndal Centret, Teatercaféen,
Hvidkildevej 64, 2400 København V

Mandag d.6.december kl. 10.00-12.00 i Sundbyøster Idrætsanlæg,
Parmagade 8, 2300 København S

Som mange af jer kan se, har Pensionist Idræt fået nye bluser. De er blå med logo på ryggen. De sælges til den fantastisk billige pris á kr. 50,- pr. stk. i størrelserne S-XXL. Bluserne betales og udleveres på stedet.

JULEFERIE

Sidste undervisningsdag inden jul er fredag d.17.12.2010.
Første undervisningsdag efter nytår er mandag d.3.1.2011.

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



NYT FRA PENSIONIST IDRÆT

Nr. 2



2010

Kulturelle Vandreture 2010

Det kulturelle udvalg bestræber vi os på at levere nye og spændende ture i det ganske danske land. Det er efterhånden blevet til mange gode oplevelser og på deltagerantallet kan det tydeligt ses at det bærer frugt.

Trods forårets regnfulde maj og lidt af juni blev næsten alle ture gennemført i tørvejr.

Af nye ture kan nævnes Andelsbyen Nyvang som havde hele 49 deltagere.

Frederiksborg Slotshave i Hillerød med dejlig mad i hyggelige omgivelser.

Cykelturene blev til 1 tur i strid modvind men alle var tilfredse trods alt - motion er jo altid dejligt.

Lyngby Sø og Dyrehaven som de klassiske var også succeser, måske holder de pause næste år.

Flakfortet blev besøgt hele 2 gange med fantastiske foredrag både af guiden og Ole Bentved.

Ishøj havde supervejr og det er blevet lovet at harmonikaen er med næste år.

De resterende ture blev ligeledes gennemført med stor succes.

Vi takker ledere og hjælpere for endnu et godt kulturelt forår – også en stor tak til de frivillige ved indskrivningen.

Jette Kotmark

Formand for Kulturelt Udvalg

SØNDAGSSTAVGANG

Man er også velkommen til at deltage, selv om man ikke ønsker at gå med stave.

13. marts 2011, Amager Strand, mødested: Øresund Metro Station

10.april 2011, Kalvebod Strand, mødested: Bag Åmarken Station

Mødetid: kl. 11.00

Tilmelding: til kontoret eller Viggo Jørgensen senest 4 dage før.

Leder: Viggo Jørgensen

Pris pr. gang: kr. 30,-

SOM NOGET HELT NYT TILBYDER PENSIONIST IDRÆT KULTURELLE VANDRETURE I VINTERHALVÅRET

TUR TIL FREDERIKSBORG SLOT I HILLERØD

Søndag d.16.januar

MØDESTED: Hillerød Station kl. 10.30 - vi går til Frederiksborg Slot, hvor der venter os en rundvisning på slottet med temaet ”gennem danmarkshistorien”. Det er en meget smuk oplevelse, både slottet og slotshaven set inde fra slottet.

PRIS kr. 135,- (Inkl. guidet rundvisning)

TUR TIL ARBEJDERMUSEET I RØMERSGADE

Søndag d. 6. marts

MØDESTED: Kongens Nytorv ved Metrostation kl. 10.30

En fantastisk oplevelse, at gå tilbage i tiden til sin egen ungdom og erindring om vore forældre og bedste-forældres tid

Pris kr. 210,- (Inkl. guidet rundvisning & frokost)

TUR TIL ROSENBORG SLOT

Søndag d. 20.marts.

MØDESTED: Kongens Nytorv, ved ankeret kl. 10.30

På Rosenborg slot venter os en omvisning også om Danmarkshistorien og slottets historie.

Pris kr. 140,- (Inkl. guidet rundvisning)

TUR TIL RUINERNE UNDER CHRISTIANSBORG SLOT

Søndag d. 3.april

MØDESTED: Christiansborg slotsplads kl. 11.00

Har du ikke set det før, så er det på tide at se, hvad der ligger under Christiansborg, man har da lov til at blive overrasket.

Pris kr. 120,- (Inkl. guidet rundvisning)

Transport tur/retur til de pågældende mødesteder er ikke inkluderet i prisen!!

Fornuftigt fodtøj påkrævet!

For yderligere oplysninger kontakt venligst Pensionist Idræts kontor, tlf. 43 26 23 48

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	Lærer
Grøndal Centret, fredag kl. 11.00	Tove Dalsgaard
KBK, mandag kl. 11.00 og 12.00	Ebbe Flatau
Mariendalshallen torsdag kl. 10.00 og 11.00	Inger Lissi Liebing
Billard	
Grøndal Centret, mandag kl. 9.00 og 10.30	Lone Eneby
Grøndal Centret, onsdag kl. 9.00 og 10.30	Erling Petersen
Bowling	
Grøndal Centret, fredag kl. 12.00	Tove Dalsgaard
Gymnastik	
Bavnehøj Idrætsanlæg, tirsdag 10.30	Olga Trochina
Frederiksberg Svømmehal tirsdag kl. 11.15 og 12.05	Jette Bartholin
Hillerødgade Bad og Hal mandag kl. 10.15 og 11.10	Olga Trochina
Idrætshuset, mandag kl. 10.35 og 11.25	Susanne Magle
Mariendalshallen, torsdag kl. 12.05	Bente Lauritsen

NAVN: _____ telefonnr. _____

Ønsker at deltage i **TUR TIL FREDERIKSBORG SLOT I HILLERØD søndag d. 16.januar**

PRIS kr. 135,- som betales i Grøndal Centret/Sundbyøster Idrætsanlæg **(Inkl. guidet rundvisning).**

Lærerens navn: _____

NAVN: _____ telefonnr. _____

Ønsker at deltage i **TUR TIL ARBEJDERMUSEET I RØMERSGADE søndag d. 6. marts**

PRIS kr. 210,- som betales i Grøndal Centret/Sundbyøster Idrætsanlæg **(Inkl. guidet rundvisning & frokost).**

Lærerens navn: _____

Peder Lykke Centret, onsdag kl. 12.45

Tk’s ungdomsgård, torsdag kl. 8.55

Vesterbro Ungdomsgård, tirsdag kl. 10.30 og 11.15

Vesterbro Ungdomsgård, torsdag kl. 11.00

Gymnastik, Bevægelse & Drama

Pilegården, Brønshøjvej 17, onsdag kl.10.00

Kegler

Grøndal Centret, onsdag kl. 10.00 og 11.00

Svømning

Bellahøj Svømmestadion, tirsdag kl. 11.00

Bellahøj Svømmestadion, fredag kl. 10.00,10.30 og 11.00

Hillerødgade Bad og Hal, mandag kl. 10.45 og 11.15

Kirsebærhavens Skole, torsdag kl. 9.45(begyndere)

Stavgang

Grøndal Centret, mandag kl. 12.00

Yoga

Grøndal Centret, mandag kl. 13.10

Unitarernes Hus, fredag kl. 13.00

Yoga med Pilates

Frederiksberg Svømmehal, torsdag kl. 14.40

Kontorets Telefon 43 26 23 48

NAVN: _____ telefonnr. _____

Ønsker at deltage i **TUR TIL ROSENBORG SLOT søndag d. 20.marts**

PRIS kr. 140,- som betales i Grøndal Centret/Sundbyøster Idrætsanlæg **(Inkl. guidet rundvisning).**

Lærerens navn: _____

NAVN: _____ telefonnr. _____

Ønsker at deltage i **TUR TIL RUINERNE UNDER CHRISTIANSBORG SLOT**

søndag d. 3.april

PRIS kr. 120,- som betales i Grøndal Centret/Sundbyøster Idrætsanlæg **(Inkl. guidet rundvisning)**

Lærerens navn: _____

Olga Trochina

Jette Kotmark

Jette Kotmark

Lisbeth Gammelgaard

Susanne Magle

Tove Dalsgaard

Ulla Lauritsen

Yvonne Ingdal Kjærulff

Karin Munkholm

Bente Wass

Viggo Jørgensen

Viggo Jørgensen

Viggo Jørgensen

Viggo Jørgensen