



## Kulturelle vandreture

Pensionist Idræts populære Kulturelle Vandreture blev gennemført i maj og juni måned med stor succes og godt humør. Af nye tiltag kan nævnes Pederstrup ved Ballerup, et økologisk landbrug, som blev gennemført med hele tre ture p.g.a. stor tilslutning. En museumstur til Heerup ved Damhussøen var også en ny tur på dette års program.

Kun en enkelt tur måtte mærke det dansk/svenske forår fra sin værste side. Det var den ene tur til Sofiero, hvor regnen silede ned fra afgang ved Hel-

lerup st. til ankomsten sidst på dagen. Men stadigvæk med godt humør fra alle.

Vi takker alle lærere og kontoret for en flot og positiv indsats.

Vi i udvalget arbejder med nye tiltag til det kommende forår, og det ser allerede lovende ud på nuværende tidspunkt. Så gør jer klar, nye deltagere som forhenværende, til et spændende program i 2009.

*På udvalgets vegne*  
Jette Kotmark

## Søndags-stavgang

- 23. november 2008, Rundt om Damhussøen og Engen
- 15. februar 2009, Dyrehaven
- 15. marts 2009, Utterslev Mose
- 19. april 2009, Kalvebod Strand og Valby Parken
- 3. maj 2009, Hedeland

Mødetid kl. 11.00

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

Leder: Viggo Jørgensen

Pris pr. gang: kr. 25,-

# Seniormesser

Pensionist Idræt har i indeværende efterår deltaget i 2 seniormesser.

Den første fandt sted på Frederiksberg Rådhus den 9. september, hvor vi deltog med vor stand, herudover fremviste under ledelse af Ulla Lauritsen et dygtigt gymnastik hold, hvor der blev vist forskellige undervisningsformer, fra gang i kreds til brug af stepbræt og sidst stole gymnastik. Indslaget blev meget vel modtaget. Efterfølgende fik vi tilbagemelding fra flere borgere, at de synes det havde været givtigt med opvisningen, og det havde givet dem mod til at deltage i gymnastikunder-

visning. Vi må så se om det bliver fulgt op med mere tilgang. Men Pensionist Idræt fik gjort god reklame for vores aktiviteter.

Den 2. seniormesse fandt sted den 2. oktober i Vanløse Kulturhus, hvor vi deltog i ældrerådets arrangement. Også her havde vi en stand, og vi blev flittigt besøgt og måtte svare på mange spørgsmål, hvad vi kan tilbyde, her udleverede vi ca. 150 programmer. Vi håber på, at med deltagelse i denne bydel, at der vil komme flere borgere til vore aktiviteter.

*Nina Bentved*

## Juleferie

Sidste undervisningsdag inden jul er fredag den 19.12.2008,  
– første undervisningsdag efter nytår er mandag den 5.1.2009.

## Nyoprettede hold i sæson 2008/2009

Gymnastik, Vesterbro Ungdomsgård, Absalonsgade 8, tirsdage kl. 10.30 og 11.15.

Gymnastik, Peder Lykke Centret, Peder Lykkes Vej 63-65, onsdage kl. 12.00 og 12.15.

Gymnastik, Vesterbro Ungdomsgård, Absalonsgade 8, torsdage kl. 9.00.

Gymnastik, Bevægelse & Drama, Pilegården, Brønshøjvej 17, onsdage kl. 10.00.

Gymnastik, Mindre Mobile, Hillerødgade Idrætsanlæg, Sandbjerggade 35,  
mandage kl. 12.15.

Pilates, Peder Lykke Centret, Peder Lykkes Vej 63-65, onsdage kl. 13.30-15.00.

Stabilitet/styrketræning, Nørrebro Sundhedscenter, Tranevej 27 A & B,  
torsdage kl. 13.15.

Styrketræning i maskiner, Nørrebro Sundhedscenter, Tranevej 27 A & B,  
torsdage kl. 14.05.

Svømning, Emdrup Svømmebad, tirsdage kl. 11.15 og 11.45.

Nyt gymnastikhold starter 6. januar 2009 i Finsens Have, Finsensvej 139,  
tirsdag kl. 9.30, underviser Tonny Gissel Jensen.

# Velkommen til nye lærere/pianister

Jette Bartholin, Gymnastik og Linedance.

Susanne Magle, Gymnastik, Bevægelse & Drama.

Maria Hemmingsen, Pilates.

Nadja Aristoff, pianist.

Stamen Stantchev, pianist.

---

## Kunsten at blive ældre

Når man bliver ældre, bliver kræfterne mindre, men hvor meget mindre er man til en vis grad selv herre over. Systemet skal holdes i gang, og fysisk aktivitet – også højt oppe i alderen – er godt for både muskler og hjerte. Ældre, der styrketræner kan have større muskelstyrke, end yngre der ikke gør det, og selv 90-årige kan øge muskelstyrken markant, hvis de træner. Til gengæld forsvinder kræfterne hurtigere hos den ældre, der ikke træner, så selv dagligdags færdigheder bliver vanskelige at overkomme.

Der er således meget sund fornuft i at holde systemet ved lige, så det ikke »ruster«. Det er vigtigt, at man i hverdagen tvinger sig selv til at belaste kroppen mere, end det muligvis er strengt nødvendigt for derved at opbygge ekstra ressourcer i muskler og kredsløb.

Groft sagt kan det siges, at jo mere

energi vi bruger, jo mere får vi igen. Mange ældre er bange for at blive forpustede og mærke hjertet hamre, men det er netop ved at gøre noget, man bliver forpustet af, at man kan træne sin kondition og blive i stand til at orke noget mere.

En god kondition gør, at hverdagens strabadser føles mindre belastende, og man overkommer mere. Ikke kun fysikken, men også humøret påvirkes positivt, og desuden kan fysisk aktivitet afhjælpe søvnproblemer.

Manglende fysisk aktivitet betyder modsat, at man mister energi. Det bliver let til en ond spiral, hvor det bliver sværere og sværere at tage sig sammen til at bevæge sig. De krav, omgivelserne stiller til en, bliver færre med alderen, og så meget desto vigtigere er det at stille krav til sig selv og sit eget liv. At sørge for at komme ud og se andre mennesker.



**PENSIONIST IDRÆT**  
**ØNSKER ALLE SINE MEDLEMMER**  
**EN RIGTIG GLÆDELIG JUL**



## 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. 11.00

KBK mandag kl. 12.00

Lærer

Kirsten Jakobsen

Ebbe Flatau

### GYMNASTIK

Finsens Have, Finsensvej 139 mandag kl. 10.00

Frederiksberg Svømmehal tirsdag kl. 12.30 og 13.30

Hillerødgade Idrætsanlæg mandag kl. 11.10

Hillerødgade Idrætsanlæg mandag kl. 12.15

(Mindre mobile)

Frederiksberg Allé 16, tirsdag kl.11.00

(Mindre mobile)

Frederikssundsvejens Skole, fredag kl. 10.00 og 11.00

(Mindre mobile)

Peder Lykke Centret, onsdag kl. 12.30

Rahbeks Allé 4, onsdag kl. 11.00 og 12.00

TK's Ungdomsgård, torsdag kl. 8.55 og 9.40

Vesterbro Ungdomsgård, mandag kl. 10.30

Vesterbro Ungdomsgård, tirsdag kl. 10.30 og 11.15

Vesterbro Ungdomsgård, torsdag kl. 9.00

Lærer

Tonny Gissel

Jette Bartholin

Grethe Axmark

Grethe Axmark

Lisbeth Gammelgaard

Tonny Gissel

Grethe Axmark

Ellinor Johansen

Jette Kotmark

Ellinor Johansen

Jette Bartholin

Lisbeth Gammelgaard

### GYMNASTIK, BEVÆGELSE & DRAMA

Pilegården, Brønshøjvej 17, onsdag kl. 10.00

Susanne Magle

### SVØMNING

Frederiksberg Svømmehal, mandag kl. 14.30

Kirsebærhavens Skole, torsdag kl. 9.45 (begyndere)

Tingbjerg Skole, 13.30 og 14.00

Yvonne Ingdal

Bente Wass

Karin Munkholm/  
Jette Kotmark

Jette Kotmark

Jette Kotmark

Jakob Nørlev

Vigerslev Allé Skole, mandag kl. 13.45 og 14.15

Øbro Hallen, fredag kl. 9.30 og 10.00

### PILATES

Peder Lykke Centret, onsdag kl. 13.30-15.00

Maria Hemmingsen

### STAVGANG

Finsens Have, Finsensvej 139, mandag kl. 11.00

Finsens Have, Finsensvej 139, tirsdage kl. 10.00 og 11.00

Tonny Gissel

Tonny Gissel

**KONTORETS TELEFON 43 26 23 48**