

# NYT FRA PENSIONIST IDRÆT

---

Nr. 1



2009

## Weekendtur til Femø den 25.-26. april 2009 (Se vedlagte folder)

&

## Kulturelle Vandreture i maj og juni 2009

Pensionist Idræts populære Kulturelle Vandreture omfatter ikke mindre end 13 ture, som vi håber, vil blive vel modtaget af vore mange vandrentusiaster!

Vi byder i år på 3 nye ture: Cykeltur på Vestamager, Flakfortet og Kjøge Mini-By.

Der udbydes 2 ture til Pederstrup ved

Ballerup, idet det var så stor en succes sidste år, og ligeså gentages den dejlige tur til Damhussøen/Heerup Museet.

De klassiske ture til Dyrehaven, Ishøj Strandpark og Lyngby Sø fortsætter – alle højt værdsatte af vore mange deltagere.

*Som noget nyt vil der i år kun være tilmelding og betaling til de Kulturelle Vandreture i Grøndal Centret mandag d. 30. marts og torsdag d. 2. april 2009 fra kl. 12.00 -14.00 i Teatercaféen.*

*Er du forhindret i selv at komme – er du velkommen til at sende en stedfortræder!*

Det er ikke muligt at tilmelde sig efter disse datoer.

Hvis du tidligere har deltaget, ved du, hvor morsomt vi har det – hvis ikke – kan det varmt anbefales!!

## **CYKELTUR PÅ VESTAMAGER:**

*For dig som er vant til at cykle*

**Tirsdag d.5.maj og torsdag d.14.maj**

MØDESTED: Metrostationen Vestamager kl. 10.30.

Vi går de ca. 800m til Naturcenter Amager, hvor vi låner cykler. Du kan også medbringe din egen cykel i Metroen – husk at løse cykelbillet.

Fra Naturcentret cykler vi en tur på 12-15 km, hvorefter vi nyder en lille frokostenretning på Traktørstedet ved Naturcentret.

Medbring selv lidt drikkeelse til cykelturen.

**PRIS kr. 75,- (Inkl. frokost/kaffe)**

---

## **TUR TIL DAMHUSSØEN/HEERUP MUSEET:**

**Onsdag d.6.maj**

MØDESTED: Damhustorvet (Ved Damhuskroen og bus 21 stoppested) kl.10.15.

Oplev det rige fugleliv der er i og omkring Damhussøen og de små øer der er bygget ude i søen. Det er en spændende tur med flot natur midt i storbyen, hvor både Valby, Vanløse og Rødovre grænser op til. Vi fortsætter til Heerup Museet, hvor vi får en guidet rundvisning og får fortalt om Heerups liv og billeder. Mad kan **ikke** købes. Der forefindes en automat med kaffe, te og kakao. Mad og drikkevarer må meget gerne medbringes. *Turens længde ca. 3½ km.*

**Pris kr. 50,- (Inkl. entré & guidet tur på Heerup Museum).**

---

## **TUR TIL ISHØJ STRANDPARK:**

**Onsdag d.13.maj**

MØDESTED: Udenfor Ishøj Station ved busholdepladsen kl. 10.15.

Vi går sammen ad stisystemet tværs gennem Strandparken ned til stranden, forbi ”Arken” Museum for Moderne Kunst, og fortsætter til Ishøj Sejlklubs cafeteria ”Hummeren”, hvor der vil blive serveret 3 stk. smørrebrød samt kaffe og småkager. *Turens længde ca. 4 km.*

**Pris kr. 75,- (Inkl.frokost, kaffe, småkager).**

---

## **TUR TIL PEDERSTRUP VED BALLERUP:**

**Tirsdag d.19.maj og onsdag d.3.juni**

MØDESTED: Ballerup Station, Hovedindgangen kl.10.00.

Vi går de ca.1,5 km til det charmerende Pederstrup, som er et næsten uberørt landsby-miljø med gadekær – flere store gårde – købmandsbutik – smedje. Landsbyen ligger endnu nærmest, som den så ud i 1600-tallet. Gårdene blev i 1960erne opkøbt af Ballerup Kommune, restaureret og omdannet til museer, kulturcenter og forsamlingssteder.

Vi får en guidet rundvisning i den gamle have samt i museet, som bl.a. rummer klunkehjem, storfyrstinde Olgas malerier og industriens udvikling i Ballerup.

Kommunen driver også Grandtoftegård som økologisk skolelandbrug og gårdbutik, foruden traktørstedet ”Store Peders Hus”, hvor vi slutter med en let frokost.

**Pris kr. 130,- (Inkl. entré & guidet tur på Ballerup Museum, let frokostenretning / kaffe).**

## **TUR TIL FLAKFORTET:**

**Tirsdag d.26.maj, onsdag d.27.maj og torsdag d.4.juni**

MØDESTED: Nyhavn ved nr. 71, Spar Shipping kl. 9.40. (Vi sejler kl.10.00).

Under den 45 minutter dejlige sejltur til Flakfortet, nyder vi en forfriskning, hvorefter vi ved ankomsten slentrer en tur på fortet, for derefter at mødes til frokost og efterfølgende kaffe/kage i restauranten kl.11.30. Under frokosten får vi et historisk foredrag om fortet. Efter frokost går vi en tur på Fortet.

Afgang fra Flakfortet kl.14.50.

*Denne udflugt er særdeles god – fordi både deltagere der er mindre mobile, og deltagere der er godt gående – med stort udbytte kan deltage.*

**PRIS kr. 250,- (Inkl. sejlads/retur, forfriskning undervejs, frokost, kaffe/kage og historisk foredrag).**

---

## **TUR TIL DYREHAVEN:**

**Torsdag d.28. maj**

MØDESTED: Klampenborg station kl. 10.15.

Vi går en tur i Dyrehaven og slutter på Restaurant ”Dyrehaven” på Bakken, hvor vi spiser vores medbragte mad. Der vil være mulighed for at købe mad. (Restauranten åbner først kl.12.00).

*Turens længde ca. 6 km.*

**Pris kr. 35,-**

---

## **TUR TIL LYNGBY SØ:**

**Torsdag d.11.juni**

MØDESTED: Sorgenfri Station kl.10.15. Herfra går vi ned til søen og rundt til traktørstedet ”Den Gamle Have”, hvor der vil blive serveret 3 stk. smørrebrød samt kaffe og småkager. Der er mulighed for at sejle tilbage. *Turens længde ca. 4 km.*

**Pris kr. 75,- (Inkl.frokost, kaffe, småkager).**

---

## **TUR TIL KJØGE MINI-BY:**

**Onsdag d.17.juni og onsdag d.24.juni**

MØDESTED: Køge Station kl. 10.00 ved kiosken. Vi går ca. 2½ km gennem Køge midtby til Kjøge Mini-By. Køge er en charmerende middelalderby. I Køge findes alt hvad hjertet kan begære, historie, stemning, miljø. Køge blev i 2006 kåret som Danmarks hyggeligste handelsby.

I Køge ligger Danmarks største provinstorv. Om onsdagen danner det ramme om torvehandel. Køge er en af de byer i landet, der har flest velbevarede bindingsværkshuse, og landets ældst fungerende rådhus fra 1552.

Kjøge Mini-By er en korrekt model af Køge anno 1865. Mini-Byen er under stadig opbygning. Der er mulighed for at følge byggeprocessen i værkstederne. I Mini-Byen får vi en guidet rundvisning. Der serveres 2 sandwich som vi nyder udendørs i Mini-Byen.

**PRIS kr. 100,- (Inkl. entré & guidet tur og 2 sandwich).**

**Vi skal gøre opmærksom på, at drikkevarer, kaffe/te skal købes i den pågældende restaurant / spisested.**

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

**Fornuftigt fodtøj påkræves!**

**Pensionist Idræts kontor, telefon 43 26 23 48  
for yderligere oplysninger**



Således ser der ud en sommerdag i Ishøj Strandpark.

# **Tilmeldings- kuponer**

NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL VESTAMAGER-CYKELTUR** tirsdag d.5.maj

**PRIS kr. 75,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. frokost/kaffe**)

**Jeg vil gerne låne cykel**

**Jeg medbringer egen cykel**

**Jeg cykler direkte til Naturcentret**

Lærerens navn: \_\_\_\_\_

NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL DAMHUSSØEN/HEERUP MUSEET** onsdag d.6.maj

**PRIS kr. 50,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. entré & guidet tur på Heerup Museum**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_

NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL ISHØJ STRANDPARK** onsdag d.13.maj

**PRIS kr. 75,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. frokost, kaffe, småkager**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_

NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL VESTAMAGER-CYKELTUR** torsdag d.14.maj

**PRIS kr. 75,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. frokost/kaffe**)

**Jeg vil gerne låne cykel**

**Jeg medbringer egen cykel**

**Jeg cykler direkte til Naturcentret**

Lærerens navn: \_\_\_\_\_

NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL PEDERSTRUP** tirsdag d.19.maj

**PRIS kr. 130,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. entré & guidet tur på Ballerup Museum, let frokostenretning / kaffe**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_

NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL FLAKFORTET** tirsdag d.26.maj

**PRIS kr. 250,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. sejlads/retur, forfriskning undervejs, frokost, kaffe/kage og historisk foredrag**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_

NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL FLAKFORTET** onsdag d.27.maj

**PRIS kr. 250,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. sejlads/retur, forfriskning undervejs, frokost, kaffe/kage og historisk foredrag**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_



NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL DYREHAVEN** torsdag d.28.maj

**PRIS kr. 35,-** som betales i Grøndal Centret

Lærerens navn: \_\_\_\_\_



NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL PEDERSTRUP** onsdag d.3.juni

**PRIS kr. 130,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. entré & guidet tur på Ballerup Museum, let frokostenretning / kaffe**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_



NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL FLAKFORTET** torsdag d.4.juni

**PRIS kr. 250,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. sejlads/retur, forfriskning undervejs, frokost, kaffe/kage og historisk foredrag**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_



NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL LYNGBY SØ** torsdag d.11.juni

**PRIS kr. 75,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. frokost, kaffe, småkager**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_



NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL KJØGE MINI-BY** onsdag d.17.juni

**PRIS kr. 100,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. entré & guidet tur og 2 sandwich**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_



NAVN: \_\_\_\_\_ telefon nr.: \_\_\_\_\_

Ønsker at deltage i **TUR TIL KJØGE MINI-BY** onsdag d.24.juni

**PRIS kr. 100,-** som betales i Grøndal Centret (**Inkl. entré & guidet tur og 2 sandwich**).

Lærerens navn: \_\_\_\_\_



PENSIONIST IDRÆT  
TILBYDER

WEEKENDTUR TIL FEMØ

GYMNASTIK - STAVGANG  
&  
HYGGELIGT SAMVÆR

LØRDAG D.25.-SØNDAG D.26.APRIL 2009

## Weekendtur til Femø

Lørdag d. 25.-søndag d.26.april 2009 tilbyder Pensionist Idræt en tur til Femø med stavgang og gymnastik samt hyggeligt samvær.

Turen starter fra Grøndal Centret, hvor der udleveres stave til dem som ikke selv medbringer dem.

*(Det vil være en god idé at tage en madpakke med til udturen).*

Afgang kl.11.00 fra Grøndal Centret, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV, hvorfra bussen kører til Kragenæs, hvor vi sejler med færgen 13.30.

Indkvartering foregår på Femø Kro, hvor vi bor på dobbeltværelser med bad og toilet.

Når vi er velinstalleret på værelserne, serveres der kaffe og kage.

Derefter er der stavgang, og om aftenen serveres en lækker menu med vin, og efterfølgende kaffe /cognac.

Søndag morgen starter vi med gymnastik. Derefter serveres brunch, hvorefter vi går stavgang. Forinden afrejse fra øen, vil der være et foredrag om Femøs historie.

Når vi er mætte af oplevelser går turen tilbage til Grøndal Centret, hvor vi ankommer søndag kl. ca. 18.00.

Femø Kro sørger for sandwich til hjemturen, og der kan købes øl, vand i bussen både ud og hjem.

### Tilmelding til turen

***Kun i Grøndal Centret,  
mandag d 2.marts 2009 kl. 12.00-14.00 i Teatercaféen.***

Er du forhindret i selv at komme - er du velkommen til at sende en stedfortræder!

***Pris kr. 950,-***

----- ✂ -----

Tilmeldingsblanket

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./By: \_\_\_\_\_

Tlf. nr.: \_\_\_\_\_

Tilmelding og betaling afleveres i Grøndal Centret mandag d.2.marts 2009.

