



# Program



November 2024

Åbent alle hverdage kl. 10.00 - 14.30

Formiddagskaffe kl. 10.00 og eftermiddagskaffe kl. 13.45

<b>Fredag 1/11</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 13.00	Fredags Kaffebar Bustur <b>Fællessang med Hanne og Erik</b>
<b>Mandag 4/11</b>	Kl. 10-12 Kl. 10.15  Kl. 10.50  Kl. 13.00 - II -	<b>Loppemarked i Baneloppen</b> Stolegymnastik / Træning på maskiner  Stolegymnastik / Træning på maskiner  Krolf/ Boccia <b>Vi laver kort til julemarkedet</b>
<b>Tirsdag 5/11</b>	Kl. 10.15 Kl. 10.15 Kl. 13.00	Bustur / <b>Vi laver kort til jul</b> Opsedasse træning m/ Michelle <b>MOTIONS-KOR</b>
<b>Onsdag 6/11</b>	Kl. 10.00 Kl. 12.30	Sjov og ballade/ <b>Vi laver kort</b> Lukker vi i Aktivcenter Nyborg
<b>Torsdag 7/11</b>	Kl. 10-12 Kl. 10.15  Kl. 10.50  Kl. 13.00  Kl. 13.15	<b>Loppemarked i Baneloppen</b> Stolegymnastik / Træning på maskiner  Stolegymnastik / Træning på maskiner  <b>Vi laver kort</b> Spinning på kondi cykler <b>Seniororkesteret spiller for publikum</b>
<b>Fredag 8/11</b>	Kl. 10.00	Fredags Kaffebar Bustur

	Kl. 13.00	<b>Banko</b>
<b>Mandag 11/11</b>	Kl. 10-12 Kl. 10.15  Kl. 10.50  Kl. 13.00	<b>Loppemarked i Baneloppen</b> Stolegymnastik / Træning på maskiner Stolegymnastik / Træning på maskiner Kroolf/ Boccia <b>Kreativt værksted til julemarkedet</b>
<b>Tirsdag 12/11</b>	Kl. 10.15 Kl. 10.15 Kl. 13.00	<b>Bustur</b> Opsedasse træning m/ Michelle <b>MOTIONS-KOR</b>
<b>Onsdag 13/11</b>	Kl. 10.15	Sjov og ballade/ Kreativt værksted
<b>Torsdag 14/11</b>	Kl. 10.12 Kl. 10.15  Kl. 10.50  Kl. 13.00	<b>Loppemarked i Baneloppen</b> Stolegymnastik / Træning på maskiner Stolegymnastik / Træning på maskiner Kroolf/ Boccia Spinning på kondi cykler Nørkjerne <b>Kreativt værksted til julemarkedet</b>
<b>Fredag 15/11</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 13.00	<b>Brunch De luxe</b> Bustur <b>Syng med på melodien</b>
<b>Mandag 18/11</b>	Kl. 10-12 Kl. 9.30 - 14.30 Kl. 10.15  Kl. 10.50 Kl. 13.00 Kl. 13.00	<b>Loppemarked i Baneloppen</b> <b>Bustur til Patina</b> Stolegymnastik / Træning på maskiner Stolegymnastik / Træning på maskiner Kroolf/ Boccia <b>Sylteværksted</b>

<b>Tirsdag 19/11</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.15 Kl. 13.00	Bustur / Sylteværksted til jul Opsedasse træning m/ Michelle <b>MOTIONS-KOR</b>
<b>Onsdag 20/11</b>	Kl. 10.00	Sjov og Ballade / Sylteværksted
<b>Torsdag 21/11</b>	Kl. 10-12 Kl. 10.15  Kl. 10.50  Kl. 13.00	Loppemarked i Baneloppen Stolegymnastik / Træning på maskiner Stolegymnastik / Træning på maskiner Krolf Spinning på kondi cykler <b>Sylteværksted til julemarkedet</b>
<b>Fredag 22/11</b>	Kl. 10.00 Kl. 13.00	Fredags Kaffebar <b>Banko</b>
<b>Mandag 25/11</b>	Kl. 10-12 Kl. 10.15  Kl. 10.50  Kl. 13.00	Loppemarked i Baneloppen Stolegymnastik / Træning på maskiner Stolegymnastik / Træning på maskiner <b>Pynte til jul i huset</b>
<b>Tirsdag 26/11</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.15 Kl. 13.00	Bustur – Hente juletræ Opsedasse træning m/ Michelle <b>MOTIONS-KOR</b>
<b>Onsdag 27/11</b>	Kl. 10.15	Pynte juletræ
<b>Torsdag 28/11</b>	Kl. 10-12 Kl. 10.15  Kl. 10.50  Kl. 13.00	Loppemarked i Baneloppen Stolegymnastik / Træning på maskiner Stolegymnastik / Træning på maskiner Krolf/ Boccia Spinning på kondi cykler Nørklerne <b>Pynte til jul i huset</b>

<b>Fredag 29/11</b>	<b>Kl. 9.30 - kl. 15.00</b>	<b>Julemarked 2024 i Aktivcenter Nyborg</b>
---------------------	---------------------------------	---

Bladet udkommer i ugen op til den 1. i måneden, men man kan først melde sig til arrangementerne den 1. hverdag i måneden og efterfølgende 😊

## *Fredags kaffebar*

*Hver fredag fra kl. 10 - 10.30*

*Kaffebaren byder på en kop kaffe og en bid brød samt*

*en sladder for en sladder*

*Pris pr. pers. 15.-kr*

*Tilmelding på tlf. 63337655 eller på kontoret senest onsdagen før.*

---

## *Fredag den 15. november*

### *Brunch De luxe*

*Brunch passer til en formiddag hvor der er tid til at nyde maden og det gode selskab omkring bordet*

*Pris pr. pers. 75.-kr. Tilmelding på kontoret senest 8. nov.*