



Strandcentret
– tager imod med et smil

April-Maj 2026
10,- kr.

STRANDNYT

**Aktiviteter for pensionister og efterlønsmodtagere i
Greve Kommune**



FIND STRANDNYT DIGITALT:
www.greve.dk/Strandcentret/strandnyt

Plejecenterråd:

- Henrik Franke, Formand
- George Franke, Beboer
- Jonna Rousing, Beboer
- Erik With, Beboer
- Christel Rousing, Pårørende
- Hanne Holm, Pårørende
- Connie Vejlø, Enhedsleder
- Gitte Brage, Køkken/drift ansvarlig
- Stella Hviid, Seniorrådsformand
- Ulla Mortensen, Personale
- En afdelingsleder

Plejecenterråd Kl.15.00

Mandag d. 18. maj

Mandag d. 31. august

Mandag d. 23. november

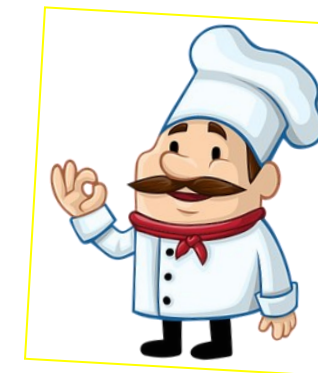


Åbningstider for salg i Caféen

Mandag—Fredag	kl.08.00 -14.00
Salg af varm mad	kl.12.00 -13.30
Weekend/helligdage	kl.10.00 - 12.30
Salg af varm mad	kl.12.00 –12.30

PRISER

Hovedret :	59 kr.
Frokostret:	40 kr.
Smørrebrød :	18 kr.
Biret :	18 kr.
Kande kaffe :	46 kr.



Ansvarshavende redaktør

Enhedsleder Connie Vejlø. Indlæg/artikler i bladet udtrykker ikke nødvendigvis bladudvalgets mening. Indlæg til Strandnyt kan afleveres til aktivitetspersonalet eller sendes på mail til Heidi : shpo@greve.dk

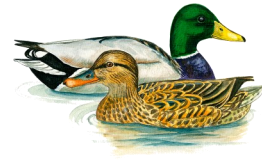
Deadline er den 15 Maj 2026

Gæk, gæk, gæk – mit navn er blevet væk

Påsken falder i år i starten af april, hvor foråret officielt er begyndt. Vores haver står allerede fulde af vintergækker, erantis og krokus, og enkelte juleroser blomstrer stadig – trods den store mængde sne, vi havde i februar.



Som en kær tradition har vi i mange år haft besøg af et andepar, der hvert forår bygger rede ved kanalen. Måske er vi så heldige igen i år at få et kig på de søde små ællinger.



Nyt fra plejecenterrådet

Der har været valg til plejecenterrådet, og der er valgt en ny pårørenderepræsentant og en ny beboersuppleant. Der var desværre meget få deltagere til mødet, men til trods for dette var der kampvalg til posten som beboersuppleant.

Vi byder et varmt velkommen til:

- Hanne Holm, ny pårørenderepræsentant
- Erik With, ny beboersuppleant

Plejecenterrådet modtager meget gerne input og idéer til deres møder. Henvendelser kan sendes til formand Henrik Franke på: hmf@advo-law.dk

Klimahandledag – 24. april

Den 24. april markerer vi national klimahandledag. Vi får besøg af to skoleklasser, som skal hjælpe os med at plante blomster og ordne haverne. Det glæder vi os rigtig meget til. Sidste år var det en stor succes for både beboere og elever, og vi ser frem til endnu en dag fuld af liv, grin og grønne fingre.

Rigtig god påske!

Mit navn står skrevet med prikker her,
pas på – gætter du forkert, må du gi' mig et påskeæg, det er kun fair...

.....

God Påske



Torsdag den 12/2 afholdte vi **fastelavn**, og det blev en rigtig hyggelig eftermiddag fyldt med smil og godt humør. Der var tøndeslagning, flotte udklædninger og lækre fastelavnsboller.

Der blev slået **katten af tønden** med stor iver, og spændingen var høj, da tønderne skulle ned. På den ene tønde blev William kattekonge, mens Ellen (centergæst) blev kattedronning.

Da den første tønde var slået ned, gik William over for at være med ved den anden tønde. Med sit allerførste slag lykkedes det ham at slå hele tønden ned – og dermed blev han både **kattekonge og kattedronning** på denne tønde også!

Vores nye servicemænd, Tom og Odd, deltog også i festlighederne og var med til at skabe en god og hyggelig stemning.

Tak til alle deltagende for en skøn og sjov eftermiddag – vi glæder os allerede til næste år



Påskefrokost på Strandcentret

Vi har afholdt påskefrokost på Strandcentret – en rigtig dejlig dag med god stemning og hyggeligt samvær. Køkkenet havde lavet lækre platter, som blev nydt af alle.

Musikken blev leveret af seniormusikanterne, som skabte en festlig og stemningsfuld ramme om dagen.

En særlig begivenhed var, at vi også kunne fejre fødselsdag for Ole, der fyldte 90 år, og Maria, der fyldte 102 år – begge fra Vibehuset. Der blev naturligvis sunget fødselsdags-sang, og det var et rigtig hyggeligt indslag.

De frivillige har haft en stor andel i, at dagen blev så vellykket. De hjalp med bordpynt, servietter, borddækning og servering – en stor TAK til jer alle.



I SØMANDENS TEGN

Sømandsfest på Strandcentret

Kom med ombord til en hyggelig formiddag fyldt med sømandsstemning, minder og god mad.

📅 29. april 2026 🕒 Kl. 11.30

MENU

Skipperlabskovs med
rødbeder pyntet med "ålegræs"



Beskøjter
(Æbletrifli)



Kaffe & Småkager



⚓ Ægte sømandsstemning ⚓

Pris: 175 kr.

Tilmelding og betaling:
hos Ulla, Helle eller Heidi
i aktiviteten senest den 23/4





 **Strandcentret fylder år** 

Strandcentret har fødselsdag den **2. maj**
og kan i år fejre **31 år** siden åbningen i **1995**

Plejecenteret er kendt for sin **lyse arkitektur med store glasfacader** og **grønne områder**, der skaber et lyst og venligt miljø for beboerne.

Vi fejrer jubilæet med **lagkage til alle husets beboere** fredag den **1. maj**

Tak til alle, der har været en del af Strandcentrets historie – vi glæder os til mange flere år med fællesskab og hygge.



ROYAL RUN

Igen i år inviterer vi til vores helt eget **Royal Run**, og alle er hjerteligt velkomne til at være med.



Vi har lavet en hyggelig rute på **500 meter**, hvor man kan gå, løbe eller køre i kørestol. Man tager blot så mange runder, som man har lyst og kræfter til.

Undervejs vil der være en **tank-op-post**, hvor man kan få lidt at drikke og samle ny energi.

Arrangementet foregår **Onsdag d. 27/5-26** mellem **kl. 10.30 og 12.00**

Man deltager kun i det omfang, man har mulighed for.

Når man vælger at stoppe – hvad enten det er efter én runde eller flere – får man **udleveret et diplom** som tak for sin deltagelse.

Og så må vi jo se, **hvem der får sneget sig til flest runder på banen** – der plejer altid at gemme sig en overraskende “maraton løber” iblandt os!

Vi håber at se mange beboere, pårørende og gæster til en hyggelig og aktiv dag.

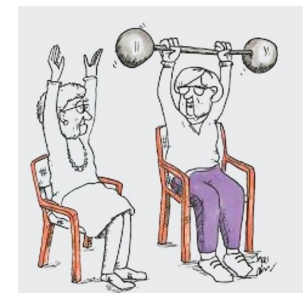


Kom til tiden – det gør en forskel!

Vi elsker, at så mange har lyst til at være med til **siddende motion** med Ulla og Helle! Det er fantastisk at se, hvordan træningen bringer glæde, bevægelse og fællesskab til alle deltagerne. For at vi kan få det bedste ud af timen sammen, vil vi gerne opfordre alle til at **komme til tiden**.

Når folk ankommer efter, vi er startet, kan det være forstyrrende både for instruktørerne og de øvrige deltagere. Vi ønsker, at alle får den **bedste oplevelse** og derfor er det vigtigt, at vi starter samlet. På den måde sikrer vi, at alle kan følge med fra starten og få glæde af hver eneste øvelse.

Vi ses **tirsdag og torsdag kl. 10.45 – 11.45** i træningssalen på 3. sal.



Hvad sagde elefanten til den nøgne mand?

- Min hukommelse er blevet meget bedre på det sidste, sagde gamle Nielsen til sin ven!
 - Nu kommer jeg ofte i tanke om noget, jeg har glemmt!

Hvordan trækker du vejret gennem den lille ting?

HAHAHA!!



Bedste gynækolog

To damer pralede med, hvem der havde den bedste gynækolog.
 "Min er ung, flot og har glimt i øjet" Sagde den ene.
 Den anden: "Min har tykke fingre og har Parkinson"

Hvad kalder man en kvindelig gartner?

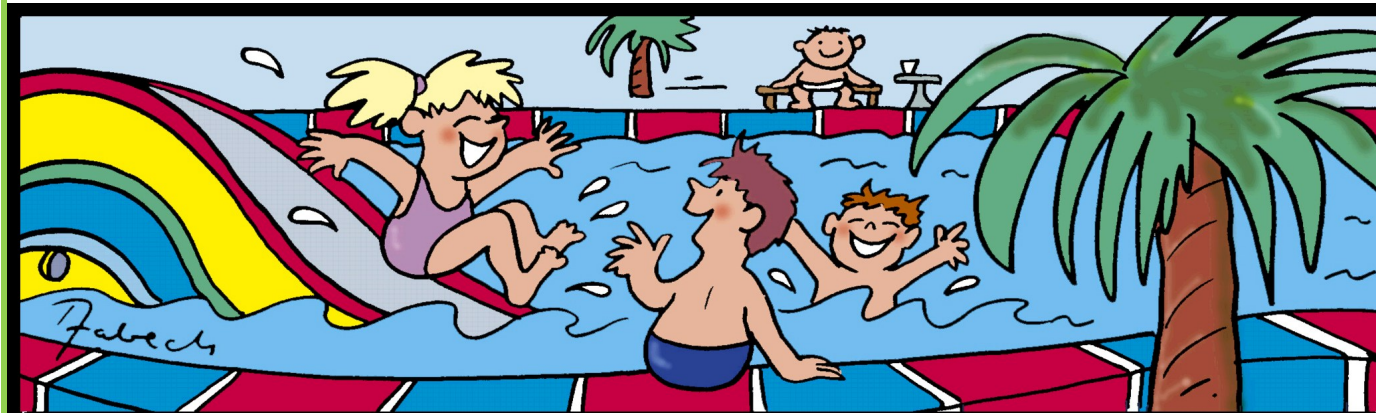
En plantesæk



Halvejs inde i gudstjenesten læner kvinden sig over til sin mand og siger:

"Jeg har lige slået en lydløs prut. Hvad skal jeg gøre?"

Hvorefter han svarer: "Put et nyt batteri i dit høreapparat..."



				HVI-LEDE	SKILT FØR C	KIG-GEDE
↳		3	STEMME	1		
			HUSDYR			
		TRIST			HVILEDE	
PRODUKTET	2	LYSE-RØD		MESTER-SKAB	PIGE-NAVN	
RØDE BÆR	↓	SPIDS		REDSKAB		5
↳	7	2 ENS		GRISEN		
				STED-ORD		LOL-LAND NORD
	↳	8			4	



Besøgshund på Strandcentret

Vi er så heldige, at vi har fået en besøgshund her på Strandcentret. Hunden hedder **Thor**, og vi glæder os meget til de mange hyggelige stunder, han vil være med til at skabe.

Thor har allerede været på besøg, som det også kan ses på billederne, og han skabte stor glæde blandt beboerne. Der var mange smil, nysgerrige hænder og hyggelige øjeblikke – og Thor nød opmærksomheden. Han fik naturligvis også et par godbidder undervejs.

Til at begynde med vil Thor komme i dagligstuen om fredagen. På sigt er det planen, at han – hvis det er muligt – også kan besøge de beboere, som ikke har mulighed for at komme i dagligstuen.

Alle, der har lyst til at hilse på Thor, er velkomne i dagligstuen kl. 11.00–11.45 om fredagen.

Thor har sin faste ledsager med, og hans "mor" hedder **Lis**.

Vi glæder os til mange gode og nærværende stunder sammen med Thor.



Hverdagen på Strandcenteret er fyldt med gode oplevelser, **fællesskab** og små øjeblikke, der gør en stor forskel.

Vi har haft flere dejlige ture ud af huset, hvor blandt andet **Den Blå Planet** er blevet besøgt nogle gange. Det er altid en spændende oplevelse at komme tæt på livet under havets overflade, og turene giver både smil, samtaler og ny inspiration.

Som en fast tradition har vi også afholdt **gudstjeneste** den første onsdag i måneden.

Det er en rolig og hyggelig stund, hvor der er plads til eftertanke og fællesskab.

En særlig begivenhed har været besøget fra vores **adoptionssklasse**, Arena Skolen 4.A. Sammen med nogle af beboerne har de arbejdet på at lave små kogebøger. Det har været nogle rigtig fine **møder på tværs af generationer**, hvor der er blevet delt både opskrifter, historier og grin.

Derudover har vi hygget os med **film eftermiddage**, hvor vi samles om gode film og lidt lækkert til ganen. Og selvfølgelig har vi også haft vores **fredagsbar**, som altid er et populært indslag med god stemning og hyggeligt samvær.

Alt i alt er hverdagen på Strandcenteret præget af aktivitet, nærvær og fællesskab – og vi glæder os til mange flere gode stunder sammen.



Den blå anemone – et tegn på håb.

Når vinteren slipper sit greb, og solen begynder at varme, sker der noget i naturen. Jorden, som har ligget stille og mørk i måneder, begynder langsomt at vågne. Små blomster skyder frem, og fuglene fylder luften med sang.

Foråret kommer med håb og en af de smukkeste beskrivelser af forårets håb finder vi i Kaj Munks sang "Den blå anemone". Her fortæller han om den lille blomst, der pludselig står der i skoven – stille og beskeden, men fuld af liv - midt i en tid, hvor verden var præget af krig og mørke, blev den blå anemone et tegn på, at der altid er et håb!

Krig og mørke præger også nyhederne i dag. Derfor er det måske særligt vigtigt nu at vi kigger ud ad vinduet, går ud i haven eller begiver os på en tur i naturen for at mærke håbet og foråret på sjæl og krop.

Det er lige nu i det spæde forår, at en masse blomster spirer frem som små forårsbebudere. Vintergækker, erantis og de første skud af påskeliljer trodser muldens mørke og indgyder os håb.

De små modige blomster, minder os også om noget, den kristne tro taler om: at håbet kan vokse frem, selv når livet er svært. Ligesom foråret følger efter vinteren, taler troen om, at livet ikke slutter i mørket. Gud har lovet os en fremtid, et evigt liv i hans lys og fred.

Som Kaj Munk selv skriver:

For denne rene farve
den er mig som en vårens dåb,
den la'r mig nyfødt arve
en evighed af håb.

Så bøjer jeg mig da mod jord
og stryger ømt dit silkeflor,
en flig af nådens trone.

Du lille anemone,
hvor er vor skaber stor!

Foråret kommer hvert år igen. Og med det kommer også en påmindelse: at livet, håbet og lyset altid kan vende tilbage.

Med ønsket om et skønt forår – Sanne Dahlin



Naturen i april & maj

Naturen vågner i april

Dagene bliver længere, og lyset vender tilbage.
Temperaturen stiger, og forårsluften føles mildere.
Træerne springer ud med små, lysegrønne blade.
Forårsblomster som påskeliljer, tulipaner og anemoner blomstrer.
Fuglene synger og bygger reder.
Bier og sommerfugle begynder at vise sig på lune dage.



Mange fugle vender tilbage fra sydligere egne.
Fuglene synger for at markere territorium og finde mager.
Reder bygges i træer, buske og redekasser.
Pindsvin vågner fra deres vinterhi.
Frøer og tudser søger mod søer og vandhuller for at lægge æg.

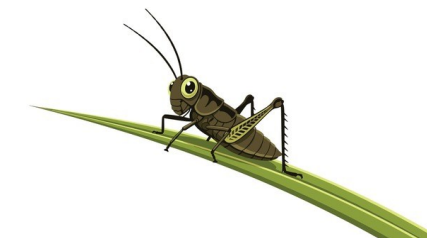
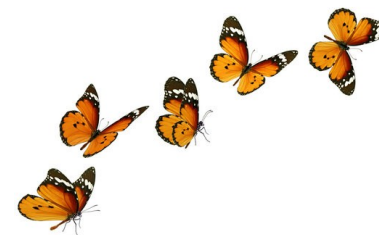


Maj – naturen i fuldt flor

Buske og træer bliver tættere og mere grønne.
Frugtræer blomstrer i hvidt og lyserødt.
Græsset vokser hurtigt, og haver og marker bliver frodige.
Naturen summer af liv og aktivitet.
De lyse aftener giver mulighed for at nyde foråret længere.



Fugleunger klækkes og kan ofte høres i rederne.
Rådyr får lam, som gemmer sig i det høje græs.
Harer får killinger.
Bier, humlebier og sommerfugle er meget aktive.
Flere insekter kommer frem, og naturen summer af liv.



Fredagsbar i Caféen.

Hver første fredag i måneden samles vi til en hyggelig **fredagsbar i caféen kl. 13.30.**

Denne tradition er blevet en fast og populær begivenhed, hvor vores frivillige damer står for at skabe en dejlig stemning med lidt forfriskninger og godt selskab.

Det er en fantastisk mulighed for at starte weekenden med en god snak, måske en lille drink og masser af smil. Alle beboere er meget velkomne til at deltage – det er en eftermiddag, hvor vi hygger os sammen, og hvor vi kan nyde fællesskabet.

Vi ser frem til at se mange af jer til fredagsbaren!



Er du interesseret i at hjælpe?

Vi søger flere frivillige, der kan give en hånd med til vores arrangementer på Strandcentret. Hvis du har lyst til at være med til at skabe hyggelige og festlige stunder for vores beboere, kunne du måske hjælpe med:

- Let servering og borddækning
- Foldning af servietter
- Oprydning efter arrangementer
- Hjælpe beboere med bankospil eller andre spil
- Køre kørestole på små ture rundt om plejehjemmet
- Hjælp i haven, vanding, plante samt øvrige lette opgaver
- Synge og/eller spille
- Hjælp til banko



Alle hjælpende hænder er meget velkomne, og det er en fantastisk måde at være med til at gøre en forskel i vores beboeres hverdag.

Hvis du har lyst til at hjælpe, eller ønsker at høre mere, så kontakt Ulla i aktiviteten

Vi ser frem til at høre fra dig!

Har du noget, du gerne vil dele i Strandnyt?

Kære beboere, pårørende og personale,

Vi arbejder på at udgive næste nummer af Strandnyt og vi vil meget gerne høre fra jer!

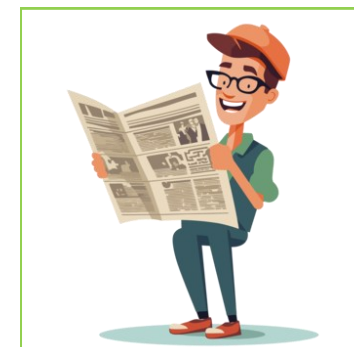
Hvis du har noget, du gerne vil dele – en historie, et digt, et billede, en oplevelse eller noget andet, der kunne være spændende for os alle at læse – så send det til os.

Vi glæder os til at få jeres bidrag

**Send venligst dit bidrag til Heidi på mail: shpo@greve.dk
eller indlever det hos Ulla, Helle eller Heidi. Inden d.15/4-26**

Vi ser frem til at høre fra dig!

Venlig hilsen Heidi Husalf



VIDSTE DU!

at man som beboer/pårørende kan låne vores lokale i Cafeen, hvis man som beboer skal holde fødselsdag eller andre mærkedage.

(Med undtagelse af d. 24/12 og d. 31/12)

Lokalet har plads til max 24 personer.

Man skal selv klare borddækning, servering, afrydning m.m. Vi opfordrer til at man bestiller forplejning i køkkenet. Kontakt Gitte i køkkenet for aftale om ønsker og pris.

Bemærk, at det koster et mindre beløb pr. person at få stillet service, bestik m.m. til rådighed.

Man kan få rådighed over lokalet på dagen, i hverdage fra kl. 14.30 og i weekender fra kl. 11.00.

Af hensyn til beboerne i demensafsnittet skal der være ro i Cafeen kl. 20.30.

Lokalet bestilles ved henvendelse til aktivitetsmedarbejderne Heidi, Helle eller Ulla.

Lokalet skal afleveres som det blev modtaget.

Hoveddørene lukker automatisk kl. 16.00 derefter er der adgang via sidedøren ved haven.



**Hjælp til IT, computer,
tablet, iPad og Smartphone**

**Ældre Sagen
Greve**

Hverdagen er i dag blevet digital, så henvendelser til kommunen, andre offentlige kontorer, banker og mange andre, skal helst ske via en computer. Det kan give en del problemer, for hvordan gør man det mest sikkert og så videre?

Der er hjælp at hente

Ældre Sagen i Greve har IT-frivillige som kan komme hjem til dig, vi hjælper dig i gang eller videre med din computer, tablet (iPad), smartphone, opdateringer, mail og internet. Hjælpen kan vare fra én til flere gange.

Kontakt May Grandahl, på telefon 29 11 59 55 (mandag-torsdag mellem kl. 10-14) eller på mail til may.grandahl@outlook.com for at få mere at vide. Tilbuddet er for alle, så du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Du kan læse mere på: www.aeldresagen.dk/greve

Foto contra Persondataloven

For at undgå misforståelser opfordrer Strandcentret til, at vi alle efterlever Persondataloven, og i den forbindelse husker at spørge om lov til at lægge foto af personer på Facebook og andre officielle medier. Læs mere på internettet under *persondata*.

Hilsen

Strandcentret

Banko i April

Kl. 14.00

Banko i Maj

Tirsdag den 07.april
Tirsdag den 14.april
Tirsdag den 21.april
Tirsdag den 28. april

Tirsdag den 05. maj
Tirsdag den 12. maj
Tirsdag den. 19. maj
Tirsdag den. 26. maj

Pladesalg starter fra kl. 13.30

Gudstjeneste i dagligstuen 1. onsdag i hver måned kl. 13.30

Onsdag den 4 marts Rikke Marschner
onsdag den 8 april Lisbeth Christensen



Gudstjenesten er for beboere, centergæster og pårørende.
Ved gudstjenesten er vi optaget af, hvad det vil sige at være menneske.
Det formidles i prædiken, bønner og kendte salmer.

Vi slutter med kaffe, kage og hyggeligt samvær



Tøj & Sko salg tirsdage fra kl.10.00-13.00

28/4 -26 Abrahamsen tøj

7/5-26 Classic wear

28/5-26 Forever/ salg af Aloe vera produkter



Du kan stadig købe rengøringsmidler & personlig pleje artikler ved Ulla, Helle & Heidi

**Chokolade, slik osv...
kan købes i caféen, i deres åbningstid.**



FRISØR

Frydenhøj Allé 100, 1. sal. Der er elevator!

Rie Frederiksen

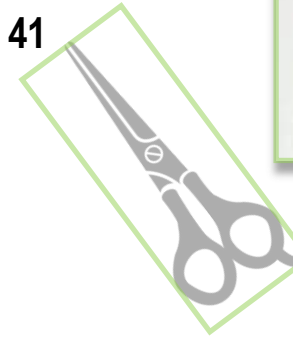
Tidsbestilling mandag - fredag kl. 9 - 17 på 26 25 95 41

Åben: Tirsdag og onsdag 9 - 16

Torsdag 9 - 17 og Fredag 9 - 15

Alle er velkomne!

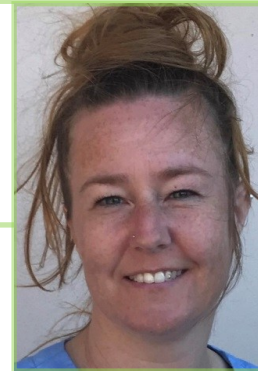
Mere end 20 års erfaring - dels i salon, dels på plejehjem



FODKLINIK

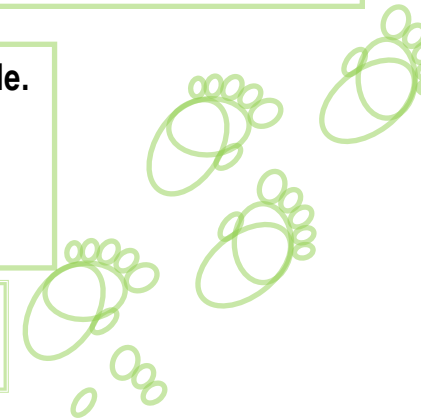
Frydenhøj Allé 100, 1. sal. Der er elevator!

Camilla Petersen



Åbent mandag - torsdag 9 - 14 eller efter aftale.
Jeg træffes på telefon 28 10 96 95 eller på
mail: pinastre@gmail.com

Gavekort & cremer kan købes



Høreundervisningen

SCR Kommunikation

HUSK at bestille tid på telefon

46 31 72 31

Dagligt mellem kl. 08.00 - 13.00



ROSKILDE
KOMMUNE

1. torsdag i måneden

Elisagårdsvej 7, 1. - 4000 Roskilde

Tlf. 46 31 72 31

Mail: scr.kommunikation.roskilde.dk

Elisagårdsvej 7, 1.

4000 Roskilde

HUSK tidsbestilling kl.8-13



Omsorgstandpleje

Hvis du ønsker at blive visiteret til deltagelse i Omsorgstandplejen, ring til visitationen i Greve kommune tlf. 43 97 97 97 eller, hvis du vil vide mere om Omsorgstandplejen, kan du læse på vores hjemmeside

www.grevetandpleje.dk, hvor du finder informationer og skema til ansøgning.

Har du en bevilling så ring og bestil tid på tlf. 70 27 52 85 eller skriv til

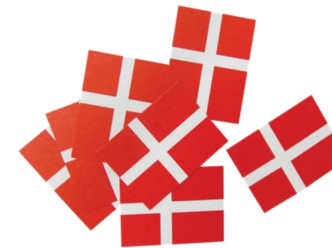
info@hjemmetandlaegen.dk



FØDSELSDAGE

April

04. april	Peter Lau Jørgensen	Bolig 79
07. april	Liddy Olesen	Bolig 154
09. april	Ruth Alexandersen	Bolig 125
20. april	Erik With Sørensen	Bolig 152
29. april	Lizzie Zachrau	Bolig 93



Maj

04. maj	Lillian Eugene Jagd	Bolig 143
05. maj	Birgit Pedersen	Bolig 91
08. maj	Henning Bech Andersen	Bolig 86
14. maj	Vita Simon	Bolig 139
18. maj	Kacim Camur	Bolig 89
18. maj	Niels Jørgen Olesen	Bolig 99
19. maj	Ove Nielsen	Bolig 153
22. maj	Knud George Franke	Bolig 116
26. maj	Inger Brinkløv	Bolig 112
28. maj	Amir Mesbah-Babamiri	Bolig 95



Velkommen til:

Lilli Dorothea Nielsen	Bolig 111
Lau Friis	Bolig 150
Thorben Thore Thorfin	Bolig 118
John Høybye	Bolig 128
Grethe Glistrup	Bolig 142
Marianne Pedersen	Bolig 133
Kirsten Lund Ingvorgsen	Bolig 120

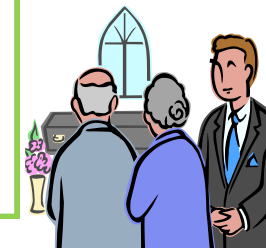
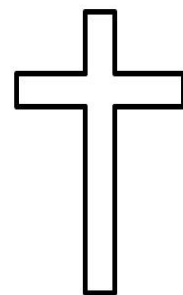


Telefontavle

<u>Navn:</u>	<u>Funktion:</u>	<u>Tlf. nr.</u>
Strandcentret	Frydenhøj Allé 100	43 95 90 00
Connie Vejlø	Enhedsleder	43 95 90 00
Annette Wilhemsen	Administrativ medarbejder	20 42 80 30
Afdelingsleder:		
Gry Lærke Jensen	Vibe/Lærkehuset	22 35 19 65
Jaqueline Bay	Strandbo/Kvisten	22 41 76 89
Denise Farrell	Svanehuset	20 82 21 50
Heidi	Husalf	21 51 69 12
Ulla	Aktivitetspersonale	51 51 06 31
Helle	Aktivitetspersonale	40 29 48 33
Gitte Brage	Caféen/køkken drift ansvarlig	43 95 90 00
Caféen		43 95 90 00
Tom Beck	Teknisk Service	20 56 11 73
Odd Hagen	Teknisk Service	29 37 46 22
Rie Frederiksen	Frisør	26 25 95 41
Camilla Pedersen	Fodterapeut	28 10 96 95
Hjemmeplejen Nord	Hjemmepleje	43 97 38 04

Farvel til:

Herdis Pedersen	Bolig 147
Arthur Sørensen	Bolig 120
Lilli Dorothea Nielsen	Bolig 111
Bente Bau Brask	Bolig 76
Lars Gösta Pedersen	Bolig 104
John Høybye	Bolig 128



Overblik over faste aktiviteter

Mandag

- kl. 09.30 Petanque (mulighed for at skabe nyt hold)
- kl. 09.00 Håndarbejde: lokale - aktiviteten
- kl. 10.00 Billard for alle på 3. sal
- kl. 10.00 Træhold: lokale - kælderen
- kl. 12.00 -13.30 Åben træning på 3. sal
- kl. 14.00 Sydkystens Modeljernbaneklub: lokale - kælderen



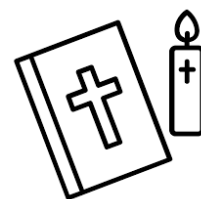
Tirsdag

- kl. 09 - 10.30 Åben træning på 3. sal
- kl. 09.00 Håndarbejde: lokale - aktiviteten
- kl. 10.00 Billard for alle på 3. sal
- kl. 10.00 Sølvhold: lokale - kælderen
- kl. 10.45 Motion siddende: træningssalen på 3. sal
- kl. 14.00 Banko i Caféen



Onsdag

- kl. 10.00 Billard for alle: på 3. sal
- kl. 10.00 Keramik: lokale - kælderen
- kl. 10.00 Træhold: lokale - kælderen
- kl. 13.30 Gudstjeneste 1. onsdag i måneden**



Torsdag

- kl. 09 - 10.30 Åben træning på 3. sal
- kl. 10.00 Billard for alle på 3. sal
- kl. 10.00 Porcelænsmaling: lokale - kælderen
- kl. 10.45 Motion siddende: træningssalen på 3. sal
- kl. 12.00-15.00 Knipling: Lokale - aktiviteten



Fredag

- kl. 10.00 Billard for alle på 3. sal
- kl. 11.30 -13.00 Åben træning på 3. sal
- kl. 13.30 -14.30 Fredagsbar 1. fredag i måneden**



Aktiviteter:

Sømandsfest se side: 6

Husets fødselsdag se side: 7

Royal Run se side: 8

