

Lør	1		
Søn	2		
Man	3	Kl.10.30 Kl.11.30 Kl.14.00	Wellness 1. sal. Avislæsning / neglebar 3. sal. Kreativ / spil 4.sal Armhold i fitness Fysisk træning i fitness Is-tur til Vedbæk
Tirs	4	Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.14.00 Kl.14.30	Klippekortsordning individuel Fælles gymnastik Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Tur til zoologisk museum Fitness
Ons	5	Kl.10.30	Sport og spil i Regnbuen Grundlovsdag
Tors	6	Kl.09.00 Kl.14.30 Kl.18.00	Tur til Nyvang Musik på 4.sal Aftencafe
Fre	7	Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.12.30 Kl.14.00 Kl.14.30	Klippekortsordning individuel Fællesgymnastik i Regnbuen Pinsefrokost Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Litteraturgruppe i mødelokale 2

Lør	8		
Søn	9	Kl.14.30	Gudstjeneste v. folkekirken
man	10		
Tir	11	Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.14.00 Kl.14.30	Klippekortsordning individuel Fællesgymnastik i Regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Klippekortsordning individuelle Fitness
Ons	12	Kl.10.15 Kl.10.30 Kl.14.30	Heldagsudflugt til Ishøj Spil og sport i haven Bar m. reminiscens
Tor	13	Kl.10.00 Kl.14.00 Kl.18.00	Tur til Louisiana Musik på 3.sal Aftencafe
Fre	14	Kl. 09.00 Kl.10.00 Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.14.00	Brunch Betania Bio Klippekortsordning individuelt Fællesgymnastik i Regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren

lør	15		Valdemarsdag 600 år
Søn	16		
Man	17	Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.14.00 Kl.14.00	Wellness 2.sal Kreativ / spil 3 sal. Armhold i fitness Fysisk træning i fitness Tur Frederiksberg Have Kost og beboermøde på 1.sal
Tir	18	Kl.10.30 Kl.10.30 Kl.14.00 Kl.14.30	Klippekort individuel Fællesgymnastik i Regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Fitness
Ons	19	Kl.10.15 Kl.10.30 Kl.14.00 Kl.14.00 Kl.14.30	Tur til Mosede Fort Sport og spil i regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Kost og beboermøde på 2.sal Bar m. Banko
Tor	20	Kl.10.00 Kl.10.30 Kl.14.00 Kl.14.30 Kl.18.00	Tur til sommerhuset på Enø Sanseoplevelser i sanselokale Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Sang på 1.sal Aftencafe

Fre	21	Kl. 09.00 Kl.10.00 Kl.11.00 Kl.14.00 Kl.14.00 Kl.14.30	Brunch Betania Bio Fællesgymnastik i Regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Kost og beboermøde på 3.sal Litteraturgruppe i mødelokale 2.
Lør	22		
Søn	23	Kl.14.30 Kl.18.00	Gudstjeneste v. metodistkirken Sankt Hans i spisestuen
Man	24	Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.14.00 Kl.14.30	Wellness på 3.sal Avislæsning / neglebar 4.sal Kreativ / spil 1 sal. Armhold i fitness Fysisk træning i fitness Tur til Amager strand Bibeltid i mødelokale 2
Tirs	25	Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.14.00 Kl.14.00 Kl.14.30	Klippekortsordning individuel Fællesgymnastik i regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Kost og beboermøde på 4.sal Klippekortsordning individuel Fitness
Ons	26	Kl.10.15 Kl.10.30 Kl.14.00 Kl.14.30	Tur til Hedeland Sport og spil i Regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Bar m. spil

Tors 27	Kl.10.00 Kl.10.30 Kl.14.00 Kl.18.00	Sanseoplevelser i sanselokalet Tur til Karen Blixen museum og haven Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren Sang på 2.sal Aftencafe
Fre 28	Kl. 9.00 Kl.10.00 Kl.10.30 Kl.11.00 Kl.14.00	Brunch Betania Bio Klippekortsordning individuel Fælles gymnastik i regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hoveddøren
Lør 29		
Søn 30		

Kom ned til sport og spil hver onsdag kl. 11.00 i Regnbuen
– det er sjovt at være med!

