

Ons 1		
Tors 2	Kl. 10.00 Kl. 12.00 Kl. 14.30 Kl. 18.00	Sanseoplevelser i sanselokalet Parkinson dans Musik på 3. sal Aftencafé
Fre 3	Kl. 09.00 Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Brunch Betania bio Fælles gymnastik Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Opera i regnbuen
Lør 4		
Søn 5		Danmarks befrielse
Man 6	Kl. 10.30 Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 18.00	Wellness 4. sal. Avislæsning/neglebar sal Armhold i fitness Fysisk træning i fitness Fælledparken Aftencafé
Tirs 7	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30 Kl. 19.00	Klippekortsordning individuel Fælles gymnastik Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Klippekortsordning individuel Koncert m. Ambitus koret



Ons 8	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Udflugt til Dyrehaven Sport og spil i regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Bar Banko
Tors 9	Kl. 10.00 Kl. 12.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30 Kl. 18.00	Sanseoplevelser i sanselokalet Klippekortsordning individuel Parkinson dans Gåtur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Kost og beboerrådsmøde 4. sal Musik på 4. sal. Klippekortsordning individuel Aftencafé
Fre 10	Kl. 09.00 Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Brunch Betania bio Klippekortsordning individuel Fælles gymnastik i regnbuen Gåtur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Litteraturgruppe i mødelokale 2.
Lør 11		Loppemarked i regnbuen Kl. 10 - 14
Søn 12	Kl. 14.30	Gudstjeneste v/ Folkekirken
Man 13	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 18.00	Wellness 4. sal. Armhold i fitness Fysisk træning i fitness Amagerstrand Aftencafé

Tirs	14	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Klippekortordning individuel Fælles gymnastik i regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Fitness/udendørs Klippekortordning individuel
Ons	15	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Udflugt til Harreskoven Sport og spil i Fitness Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Bar
Tors	16	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 12.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Sanseoplevelser i sanselokalet Klippekortsordning individuel Parkinson dans Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Kost og beboerrådsmøde 2. sal Nationalmuseet Musik på 4. sal.
Fre	17		Bededag
Lør	18		
Søn	19		
Man	20	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 16.00 Kl. 18.00	Armhold i fitness Fysisk træning i fitness Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Kost og beboerrådsmøde 1. sal Majfest i regnbuen Aftencafé

Tirs	21	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Klippekortordning individuel Fælles gymnastik i regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Kost og beboerrådsmøde 1. sal.
Ons	22	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Udflugt til Farum/Nymølle Klippekortordning individuel Sport og spil i regnbuen Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Kost og beboerrådsmøde 3. sal Bar
Tors	23	Kl. 10.30 Kl. 12.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30 Kl. 18.00	Zoo have Sanseoplevelser i sanselokalet Parkinson dans Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Musik på 2. sal. Aftencafé
Fre	24	Kl. 09.00 Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Brunch Betania bio Fælles gymnastik i regnbuen Gåtur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen Litteraturgruppe i mødelokale 2.
Lør	25		
Søn	26	Kl. 14.30	Gudstjeneste v/ Metodistkirken

Man 27	Kl. 10.30	Avislæsning/neglebar sal Kreativ på 4 sal
	Kl. 11.00	Armhold i fitness
	Kl. 14.00	Fysisk træning i fitness
	Kl. 14.30	Dyrehaven
	Kl. 18.00	Bibeltime i mødelokale 2. Aftencafe
Tirs 28	Kl. 10.30	Klippekortsordning individuel
	Kl. 11.00	Fælles gymnastik i regnbuen
	Kl. 14.00	Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen
	Kl. 14.30	Fitness / udendørs
Ons 29	Kl. 10.30	Udflugt til Klampenborg
	Kl. 11.00	Sport og spil i regnbuen
	Kl. 14.00	Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen
	Kl. 14.30	Bar
Tors 30		Kristi himmelfartsdag
Fre 31	Kl. 9.00	Brunch
	Kl. 10.00	Betania bio
	Kl. 11.00	Fælles gymnastik
	Kl. 14.00	Gåtur/cykeltur i nærmiljøet, vi mødes ved hovedindgangen
	Kl. 14.30	Opera eftermiddag

Fodterapeut

Andreas Toldam

Statsautoseret fodterapeut.

Tlf. 42831306 E-mail: toldamfod@gmail.com

Kommer hver mandag.