



# Alhedens Idrætsforening

## Projekt +60

Den 20. august 2022

Hej alle +60'ere i Frederiks og omegn

Den nye sæson starter op **torsdag den 1. september** med flg. program!

**Kl. 08:30** Er der kaffe på kanden til alle (det er gratis)

Denne dag er der ingen brød, men fremadrettet kan alle der ønsker det købe kaffe og rundstykker m/ost m.m. Det bliver en fast ordning, hvor man tilmelder sig til Anna, og melder fra, hvis man ikke kommer den næste torsdag!!!

Evt. nye deltagere må rigtig gerne være med på "prøve" denne torsdag både som aktiv eller som tilskuer!!

**kl. 09:00** går vi i gang med aktiviteterne GYMNASTIK, SPINNING, BADMINTON og BORDTENNIS

**Kl. 10:00** fortsætter vi med flere aktiviteter nemlig RINGO OG EN RASK GÅTUR

**Kl. 11:30** er der social samvær og frokost, hvor også alle kan være med, når blot man sørger for, at få bestilt maden senest inden aktiviteterne kl. 10:00 (meget gerne før)

Denne her første torsdag bliver det 2 stk. uspecificeret Smørrebrød fra Dagli' Brugsen, hvortil i selvfølgelig kan købe drikke varer.

(Vi fortæller denne første torsdag, hvordan vi tænker, at vi kan klare det fremadrettet, også så det ikke er smørrebrød hver torsdag.)

**Kl. 12:30** forsøger vi med en ny aktivitet i Kultursalen!

**"DER SKAL DANSES"**

**Vi har fået Karen, som er instruktør for "glad dans i Viborg" til, at komme for at danse med os (Karen er en fantastisk dygtig og glad danselærer og man kan kun blive glad, når hun underviser)**

Efterfølgende drikker vi en kop kaffe og taler om, hvordan vi fremadrettet evt. kan få dans med i vores program – her vil vi rigtig gerne have input fra deltagerne!



Velkommen til

i Alhedens Idræts og Kulturcenter

bevægelse og hygge

Hvis i har nogle spørgsmål er i velkommen til, at kontakte Inge-Lise på mail eller tlf.

[fts.sterup@fibermail.dk](mailto:fts.sterup@fibermail.dk) – 2090 5839.

**Hvis naboen eller andre bekendte er interesserede så tag dem endelig med i hallen, til en kop kaffe og et kig, måske der er en aktivitet, som de kunne tænke sig at deltage i!**



Mange glade sommerhilsner fra +60 Udvalget  
Knud, Alis, Birgit, Anna og Inge-Lise

