

SENIORCAMP

fra mandag den 4. oktober til fredag den 8. oktober 2021

Kære seniorer i Bellahøj

Sammen om Bellahøj inviterer til den første Seniorcamp i vores nye lokaler i Bellahøj. Der er mange seniorer i højhusene, og derfor har vi sammensat et bredt program med aktiviteter, hvor alle kan være med. Vi skal indvi den nyanlagte krolfbane i Nord. Vi skal bevæge os langsomt med qi gong. Vi skal udtrykke os kreativt. Vi skal høre gode historier om Bellahøj, og meget mere som du kan læse om i programmet på den anden side.

Formålet med Seniorcampen er at skabe flere sociale aktiviteter i Bellahøjhusene og mulighed for at mødes på kryds og tværs i lokalområdet. Vi glæder os til en uge med masser af oplevelser og fællesskab sammen med jer, og vi håber, at Seniorcampen vil bane vejen for og inspirere til endnu flere aktiviteter i Bellahøj.

Det er gratis at deltage på Seniorcamp. Du møder bare op på dagen og deltager i de aktiviteter, du har lyst til. Vi starter hver dag med kaffe og en sang, og midt på dagen serveres der frokost.

Vi garanterer hygge, socialt samvær, sjov og ballade - og vi glæder os til at se DIG!

Har du spørgsmål eller brug for mere information, så kontakt Naya (29773256) eller Lya (61504842).

På glædeligt gensyn fra

Naya og Lya

STED:
**Frederikssundsvej 123 H
Brønshøj**

ARRANGØR:
Sammen om Bellahøj

MANDAG - FREDAG:
**4. - 8. oktober 2021
fra 10 - 15**



Sammen om Bellahøj er et beboerinvolverende projekt, hvor Københavns kommune i samarbejde med de fire boligafdelinger og lokale aktører laver aktiviteter og netværk i Bellahøjhusene.



SENIORCAMP

fra mandag den 4. oktober til fredag den 8. oktober 2021

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00-10.30	KAFFE OG FÆLLESSANG Vi byder velkommen til Bellahøjs første seniorcamp.	KAFFE OG FÆLLESSANG 'Carpe diem -men først kaffe'	KAFFE OG FÆLLESSANG 'Duften af kaffe er det bedste vækkeur'	FOREDRAG OM BELLAHØJOMRÅDET Dyrskue, Carlstad, Bellahøjhusene, Friluftsteater, Degnemosen mm. Oplev Helge Baun Sørensen, forfatter til Brønshøjbogen og Husumbogen, fortælle i ord og billeder om dette spændende område i København. Der serveres kaffe og lidt sødt undervejs.	KAFFE OG FÆLLESSANG 'Livet er ikke det værste man har, og nu er kaffen klar'
10.30-12.00	KROLF Halv krocket, halv golf, helt sjovt! Få frisk luft, motion og socialt samvær. Deltagelse kræver ingen forudgående kendskab til spillet. Vi spiller på Bellahøjs nyanlagte krolfbane.	HJERTEMASSAGEKURSUS Lær at lave hjertemassage og stød med en hjertestarter, så du kan være med til at redde liv på Bellahøj.	QI GONG Gennem blide og naturlige bevægelser styrkes hele kroppen og sindet afslappes. De fleste af øvelserne er stående, men kan også udføres siddende og med hensyntagen til diverse skavanker.		KROP & BEVÆGELSE Denne formiddag skal vi have rørt kroppen, sætte gang i blodomløbet og styrke musklerne.
12.00-13.00	FROKOST. Fælles, gratis frokost hver dag under Seniorcamp. Der vil blive serveret brød, pålæg og grønt.				
13.00-15.00	KREATIV WORKSHOP Der er mulighed for at male, formgive, klippe, klistre mm. Alle kan være med. Tag gerne selv dit håndarbejde eller andet med, du arbejder med derhjemme. En dygtig billedkunstlærer står klar med inspiration og vejledning.	KREATIV WORKSHOP Der er mulighed for at male, formgive, klippe, klistre mm. Alle kan være med. Tag gerne selv dit håndarbejde eller andet med, du arbejder med derhjemme. En dygtig billedkunstlærer står klar med inspiration og vejledning.	KREATIV WORKSHOP Der er mulighed for at male, formgive, klippe, klistre mm. Alle kan være med. Tag gerne selv dit håndarbejde eller andet med, du arbejder med derhjemme. En dygtig billedkunstlærer står klar med inspiration og vejledning.	KREATIV WORKSHOP Der er mulighed for at male, formgive, klippe, klistre mm. Alle kan være med. Tag gerne selv dit håndarbejde eller andet med, du arbejder med derhjemme. En dygtig billedkunstlærer står klar med inspiration og vejledning.	BANKO Vi spiller selvfølgelig en række, to rækker og måske er det dig der går hjem med gevinsten på fuld plade. Der serveres kaffe/te og lidt sødt undervejs.
13.00-15.00	STACKING Vi skal stable kopper på sjove måder – og helst lidt hurtigt. En sport der vækker glæde og begejstring samt øger koordination og giver sved på panden – og alle kan være med. To erfarne instruktører sætter os i gang.	KROLF Halv krocket, halv golf, helt sjovt! Få frisk luft, motion og socialt samvær. Deltagelse kræver ingen forudgående kendskab til spillet. Vi spiller på Bellahøjs nyanlagte krolfbane.	SPILCAFÉ Her kan du udfordre din nabo i et parti skak eller finde en ny makker til whist eller bridge. Der er åbent i vores spilcafé, hvor du finder kort, skak, backgammon og yatzy.	STACKING Vi skal stable kopper på sjove måder – og helst lidt hurtigt. En sport der vækker glæde og begejstring samt øger koordination og giver sved på panden – og alle kan være med. To erfarne instruktører sætter os i gang.	

STED:
Frederikssundsvej 123 H
Brønshøj

ARRANGØR:
Sammen om Bellahøj

MANDAG - FREDAG:
4. - 8. oktober 2021
fra 10 - 15