



MånedetsNyt marts 2021

Kære læser – folketro og varsler om marts

"Høres der torden i Marts, kan der forventes sne i Maj"

"Mild Marts giver almindeligvis en bøs April"

"Svaler i Marts varsler en god sommer"

"Tåge i Marts varsler rimfrost i April og en kølig og våd sommer"

"Marts er aldrig ringere end at den dog bringer ni gode dage"

Deadline til MånedetsNyt april
15. marts 2021

Niels Bo Eriksson & Hans Madsen

Indhold

- Nyt fra Bestyrelsen
- Månedsoversigt
- Aktiviteter
- Nyt fra Grupperne
- Medlemmernes Hjørne
- Månedens foto

Nyt fra Bestyrelsen

Kære medlemmer

Generalforsamling 2021

Også i år bliver Generalforsamlingen udskudt på ubestemt tid.

Bestyrelsesmøder

Bestyrelsen har fastholdt de månedlige bestyrelsesmøder, men nu virtuelt.

Vores kommende bestyrelsesmøde er den 2. marts.

Evt. emner som man ønsker taget op, kan indsendes til:

Peter V: ecwp@dalgashave.dk eller Mogens H: moha@sol.dk

Brugerundersøgelsen.

En stor tak til alle, der har deltaget i vores brugerundersøgelse. Vi har modtaget 21 besvarelser, hvilket må siges at være en flot besvarelsesprocent.

Vi er i gang med at nærlæse jeres mange gode indlæg, og I vil høre mere senere.

Byvandring: Det gamle Frederiksberg

Når vi nu igen kan mødes mere end 5 personer, så vil det være spændende at komme på en byvandring med guide. Jeg arbejder på at arrangere en byvandring på det gamle Frederiksberg, og så snart det bliver muligt, vil du høre nærmere.

Bjarne Foldberg

Medlemskontingent

Husk medlemskontingentet 2021 kr. 200,00. Indbetaling senest 1.3.2021 på:

Reg. 5337 Kto. 0241865

Husk at påføre dit navn.

MH/Formand MM Frb

Månedsoversigt

Marts 2021 Husk * = Tilmelding			
Aktivitet	Dato	Tid	Sted
Bestyrelsesmøde	Tirsdag den 2. marts	Kl. 15	Virtuelt
Onsdagsmøder	Onsdag den 3., 10., 17., 24. og 31. marts	Kl. 14	Virtuelt
Samtalegruppen	Tirsdag den 2. og 16. marts	Kl. 19	Virtuelt
Fotoholdet	Tirsdag den 9. marts	Kl. 19	Virtuelt
Gåture *	Mandag den 1., 8., 15., 22. og 29. marts	Kl. 13	Damhussøen
Fiskeholdet	Efter aftale		
Spring for Livet	Uge 5 til 14		Virtuelle arrangementer
Aflysninger	Motions- og madholdet		

Aktiviteter

Onsdags Videomøder

Vi mødes og genetablerer noget samvær og fællesskab.

Møderne har som udgangspunkt "åben dagsorden". Du er velkommen til at byde ind med et emne, foredrag eller andet.

Tid og sted: Onsdag den 3., 10., 17., 24 og 31. marts Kl. 14

<https://meet.jit.si/Maendsmoedesteder>



Gåture ved Damhussøen

Har du lyst og kræfter til en stille og rolig gåtur rundt om Søen eller Engen (ca. 3 km.) med god natur, folke- og fugleliv?

Vi får vi en god snak og lidt motion med mundbind og god afstand.

Tid og sted: Mandag den 1., 8., 15., 22. og 29. marts Kl. 13

Kiosken ved dæmningen.

Tovholder: Mogens Dybdal: **Tlf.:** 5132 5002 / **Mail:** modena@vip.cybercity.dk

Tilmelding: Giv mig et praj **senest søndag**, om du kommer.

PS. Hvis himmel og jord står i ét fra morgenstunden med sne, regnvejr og storm, så aflyses turen



Spring for livet Frederiksberg

Lone Brink Rasmussen fra DGI og Kenneth og Mette fra Frb. Sundhedscenter har sendt os dette tilbud:

Spring for livet er Københavns og Frederiksbergs største motionsarrangement fra uge 5-14 og har et nyt tema hver uge - med alt fra "Naturen i centrum" til "Mænds Sundhed".

Alle borgere over 60 år kan deltage i åbn virtuel træning og online arrangementer, oplæg og meget mere - helt gratis. På grund af de nuværende coronarestriktioner afholdes indtil videre kun aktiviteterne i et online-format.

Hver uge byder vi på:

Ugentlig tirsdagstræning med fysioterapeut Heidi Kynde – online!

Vær med, når fysioterapeut og idrætsinstruktør Heidi Kynde guider dig igennem en ugentlig online-træning. Det foregår hver tirsdag kl. 11.00 og vi er mange der træner med!

Træningen sendes live via vores facebookside: www.facebook.dk/springforlivetkbh men du behøver ikke have Facebook for at deltage.

Ugens tema!

Hver uge sætter vi fokus på et nyt tema. Og du kan deltage i træning, online oplæg og foredrag og modtage inspiration, alt sammen hjemme fra din egen stue! Kom med på virtuelle museumsbesøg, hør om historiske begivenheder, mød mange af vores foreninger gennem online træningsmuligheder eller deltag i nogle af de mange andre tilbud, som vi har på hjemmesiden. Det er alt sammen gratis!

I kan se de mange muligheder på www.springforlivet.dk – vi opdaterer løbende hjemmesiden med aktiviteter og tilbud.



Nyt fra grupperne

Fiskeholdet

Fisk kender ikke til Coronabegrænsninger – de venter bare på os.

Er du frisk til en hyggelig halvdags fisketur?

Udover dit gode humør skal du kun medbringe fiskeudstyr, madpakke og drikkevarer.

Vi aftaler dato og tidspunkt og mødes ved Spejderhytten og planlægger fiskestedet, helt afhængig af vind og vejr og aftaler køremulighed.

Er du interesseret, så kontakt **Henning J.** **Tlf.:** 2175 9230 / **Mail:** hjen@mail.tele.dk



Fotoholdet

Vi mødes lige nu virtuelt en gang om måneden og præsenterer vores fotos til månedens tema. Udvælgelsen foregår af to omgange - først vores egen vurdering, hvor de 4-5 bedste foto sendes til en ekstern dommer, som på mødet gennemgår vores foto og begrundet sit valg af vinder. Næste tema er **"Lys, lys og atter lys"**

Tid og sted: Tirsdag den 9. marts Kl. 19

<https://meet.jit.si/Maendsmoedesteder>

Tovholder: Henning J, Tlf.: 2175 9230



Samtalegruppen

Vi mødes virtuelt og din personlige fortælling er basen i fællesskabet. Der er tavshedspligt i gruppen. Det, vi taler om forbliver mellem os.

Tid og sted: Tirsdag den 2. og 16. marts Kl. 19

<https://meet.jit.si/Maendsmoedesteder>

Tovholder: Michael D, Telefon: 5258 7050



Medlemmernes Hjørne

Niels Bo skriver

Jeg vil oprette et nyt emne i MånedsNyt. *"Kræmmerkassen - Køb-salg-byttes-gives væk"*

Er der interesse og indlæg, bliver det et punkt i MånedsNyt april.

MånedsNyt læses også af eksterne partnere. Derfor bliver dit indlæg vist uden

"Kontaktoplysninger" af sikkerhedsmæssige grunde.

Vil du at reflektere på en annonce, formidler jeg kontakt.

Tovholder: Niels Bo Tlf.: 3082 1311, Mail: nber@yomail.dk



Månedens Foto



Frank Luther vandt temaet **"Vinterfugle"**