

**SPRING
FOR LIVET**

**PROGRAM 2023
MOTIONS DAG**
for alle os over 60 år!

14. september 2023
Kl. 09:00-14:15

VIND FEDE GAVEKORT

Udfyld spørgeskemaet, som du finder i din mulepose, og aflever det i de opstillede spande i Multisalen og Foyeren. Vi trækker lod om præmierne kl. 14.00 i Multisalen

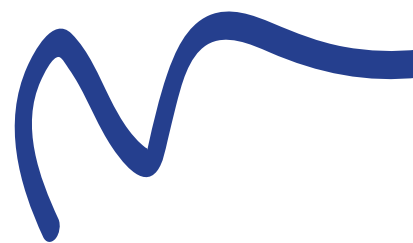
Vi er på Facebook! Få nyheder om alle de spændende aktiviteter for alle os over 60 år. Følg os på: facebook.com/springforlivetkbh



OVERBLIK OVER NØRREBROHALLEN

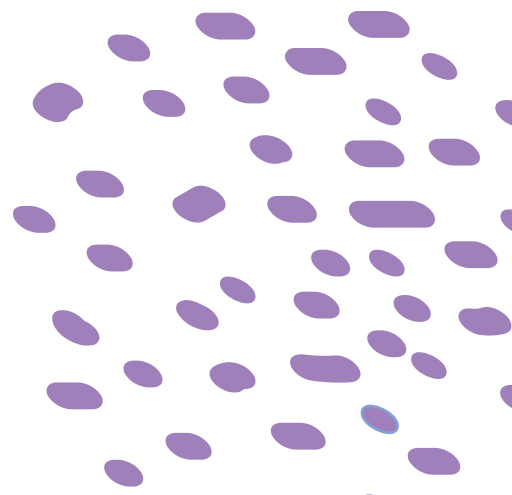


DU KAN PRØVE...

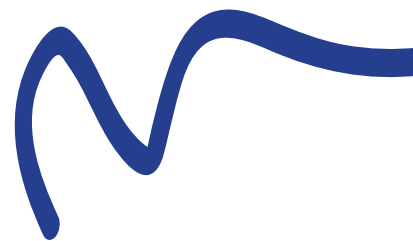


Gymnastik og dans		
Stolegymnastik Aktivitetshuset Baldersgade	10:00-10:30	Hal 2
Linedance Seniorcentret Sct. Joseph	10:30-11:00	Hal 2
Workout Sculpt-træning FOF København	11:00-11:30	Hal 2
Argentinsk tango FOF København	11:30-12:00	Hal 2
Latin (Faldforebyggende) danse-motion for 60+ FOF København	12.00-12.30	Hal 2

Boldspil		
Bordtennis Bat60	10:00-12:00 (drop in)	Hal 1, zone 2
Petanque DGI Storkøbenhavn	10:00-12:00 (drop in)	Hal 1, zone 2
Håndbold Københavns Håndboldklub	10:00-12:00 (drop in)	Hal 1, zone 3
Pickleball Copenhagen Pickleball	10:00-12:30 (drop in)	Hal 3, zone 1
Badminton Københavns Badminton Klub	10:00-12:30 (drop in)	Hal 3, zone 2
Bowls Idræt i Dagstimerne	10:00-12:00 (drop in)	Hal 3, zone 2
Floorball Copenhagen Floorball	11:00-12:00 (drop in)	Hal 1, zone 2



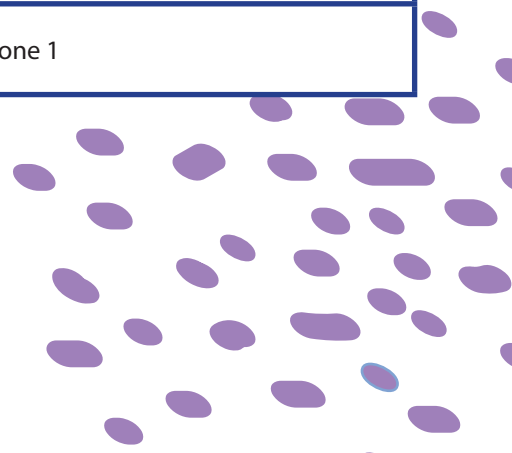
DU KAN PRØVE...



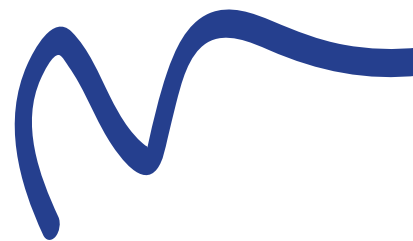
Udendørsaktiviteter og gåture		
Cykelfællesskaber DGI	10:00-12:30 (drop in)	Den Røde Plads
Stolegymnastik Aktivcenter Sløjfen	10:15-10:45	Den Røde Plads
Styrketræning m. stolegymnastik Amager Seniorklub	10:45-11:15	Den Røde Plads
Kort gåtur Dansk Vandrelaug	11:15-12:00 12.00-12.45	Den Røde Plads

Balance og fordybelse		
Qi-Gong/Tai Chi Rummet for Tai Chi Chuan udøvere	10:00-10:40	Squashbane 4
Livsfortællinger Contact	10:15-10:45 11:30-12:00	Squashbane 1
Fald sikkert og stå stærkere I Bedste Fald	10:15-10:45 11:15-11:45	Squashbane 3
Tai Chi Folkets Tai Chi	10:45-11:15	Hal 3, zone 3
Yoga Kom I Gang	11:30-12:00	Squashbane 2
Intro til SMART træning FOF København	12:00-12:30	Squashbane 2

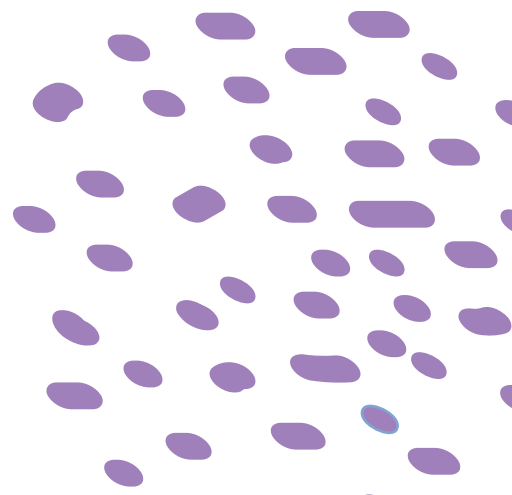
Andre aktiviteter		
Roning Roklubben Skjold	10:00-13:00 (drop in)	Hal 1, zone 1
Håndtryksmåler Gigtforeningen	10:00-13:00 (drop in)	Hal 1, zone 1
Hjerterum / Giv Liv DGI / Hjerteforeningen	10:00-13:00 (drop in)	Hal 1, zone 1



INFOSTANDE



Daghøjskolen Sundhed og ældre – Kbh. Nord/ "Forebyggende hjem- mebesøg KK"	Dansk Vandrelaug
'Centeret for Diabetes og Hjertesygdomme' og 'Diabe- tesforeningens Lokalforening	SUF og MIK - Røgfri
DGI	Single rock cafe
Aktivitetshuset Baldersgade	Sløjfen
Samlingspunkt Indre By	Amager Seniorklub
Ældrerådet	Husum Vænge
Daghøjskolen, PLC	Idræt i dagtimerne
Frelsens Hær	Københavns ældreråd
Røde kors	Idræt og kultur Østerbro / Ældresagen Østerbro
Elderlearn	Ældresagen Amager 2300
Kom i gang & Optimisterne	SSB (Studenter-Settlementets Boldklub)
FOF København	



SPEAKERS' CORNER

Kl. 10:00

SUNDHED GENNEM MEDITATION v. Viggo Vikkelsø

Tai Chi og Qi Gong bruges som vejen til meditation. Viggo Vikkelsø viser, hvordan vi kan holde kroppen og hovedet sund gennem meditationsøvelser.

Kl. 10:35

OPLÆG OM BOGEN "GÅ TUR" v. Dansk Vandrelaug

København og Frederiksberg har smukke byrum med masser af levet liv, som du oplever på en intens måde, når du som fodgænger passerer gennem såvel velkendte som ukendte bydele. "Gå Tur"-bogen indeholder guides til dine gåture i byen, masser af inspiration og brugbare kort. Oplægsholdere: Ingelise Kvorning og Susanne Glenstrup.

Kl. 11:05

FÆLLESSKABET SKABER VI SAMMEN v. Hanna Christensen

Vidste du, at Danmark er en af de sværeste lande at få nye venner i og blive en del af fællesskabet?

Vi kender det jo godt. Der er forskel på at være i fællesskabet og at føle sig som en del af fællesskabet. Og her har den gode velkomst større betydning, end vi tror. Kom og hør, hvordan vi sammen kan få endnu flere til at føle sig velkomne og en del af det gode fællesskab.



Kl. 13:15-14:00

MULTISALEN

Danske Santiago-pilgrimme

Glæd dig til at høre John fra foreningen Danske Santiagopilgrimme fortælle om det at gå en pilgrimsvandring.

Der er flere forskellige Camino-ruter at gå, men fælles for dem alle er, at du vil opleve en masse skøn natur og spændende mennesker på din vej. Du går i fodsporene af pilgrimme, som har vandret samme rute i århundrede.

John har allerede gået over 1.100 km Camino i Spanien, men han er lagt fra færdig. Til dagens hovedoplæg kommer John blandt andet ind på:

- Hvorfor man skal gå en pilgrimsvandring
- Hvordan man træner op til det
- Forventninger til vandringen, og hvordan det faktisk var
- Hvad du skal pakke
- Hvad det koster

... og selvfølgelig Johns egne oplevelser og historier



PROGRAM FOR AKTIVITETER

Tidspunkt	Aktivitet	Placering
09:00-10:00	Dørene åbner: Kaffe/te og morgenmad Fællessang v. Maria Kontra fra FOF København Åbningstale v. Kirsten Nissen, Formand for Københavns Ældreråd	Multisalen
10:00-13:00	Prøv aktiviteter, besøg foreningernes infostande og hør oplæg i Speakers' Corner	Hal 1, Hal 2, Hal 3, Squashbane, biblioteket, Foyeren Den Røde Plads
11:30-13:30	Frokost Drop-in m. madbillet	Multisalen, Den Røde Plads
13:15-14:00	Dagens hovedoplæg: Pilgrimstur	Multisalen
14:00	Lodtrækning og præmieoverrækkelse	Multisalen
14:30	Tak for i dag og på gensyn næste år!	

Praktisk information

Garderobe: Du kan opbevare dit tøj sikkert i garderoben. Der er opsyn hele dagen, og det er gratis.

Omklædning: Der er omklædnings- og badefaciliteter i Nørrebrohallen. Husk at tage dine ting med dig. Vi har kun opsyn i garderoben.

Samaritter: Der er samaritter til stede, hvis du eller andre har brug for hjælp.

Lodtrækning og præmieoverrækkelse:

Udfyld spørgeskemaet i din mulepose og aflevér det i de opstillede spænde i Multisalen og Foyeren. Vi trækker lod om præmierne kl. 14:00 i Multisalen.

Der vil blive taget billeder og film i løbet af dagen til brug for Spring for Livets digitale kanaler.



EN KÆMPE TAK TIL...

De frivillige, der har hjulpet til både op til og på dagen!

De mange foreninger, som skaber alt indhold på dagen!

Vores madmestre, Aktivcenter Sløjfen og Peder Lykke Centret for lækker mad!