

SPRING
FOR LIVET



Program

MOTIONSDAG

for alle os over 60 år!

2019
12. SEPTEMBER

I NØRREBROHALLEN
09:30 – 14:30



PSST...
VI ER PÅ FACEBOOK

Vær den første til at få nyheder
om alle de spændende aktiviteter i
København for os over 60 år

Facebook: Spring for livet

ÅRETS TEMA ER UDELIV
Kom og prøv over 25 indendørs-
og udendørsaktiviteter.

Mimersgade

Nørrebrohallen

Garderobe

Hal 1
Zone 3

Hal 3
Zone 5

Hal 2

Hal 3
Zone 4

Indgang



Multi-
sal

Hal 1
Zone 2

Hal 3
Zone 3

Squash
baner –
Sq 4
Sq 3
Sq 2
Sq 1

Hal 3
Zone 2

Hal 3
Zone 1

Hoved-
indgang

Hal 1
Zone 1

Foyer

Indgang

Zone 5

Den Røde plads

Zone 2

Indgang

Café

Zone 1

Zone 3

Speaker's
corner

Zone 4

Zone 6

Bragesgade

400 m til Nørrebro St.

Nørrebrogade

**BUS
5C**

Aktiviteter

Udeliv og puls

Udendørstræning for krop og hjerne <i>Center for Demens</i>	10.30-11.00	Den røde plads, zone 1
Gå dig glad, afgang 1 <i>Dansk Vandrelaug</i>	10.40-11.00	Den røde plads, zone 2
Udendørs funktionel træning (Styrke og kondition) <i>Famfit</i>	11.30-12.00	Den røde plads, zone 1
Gå dig glad, afgang 2 <i>Dansk Vandrelaug</i>	11.30-11.50	Den røde plads, zone 2
Stavgang <i>Aktivitetscenter Sløjfen</i>	11.45-12.30	Den røde plads, zone 2
Roning <i>Roforeningen KVIK</i>	Drop-in	Hal 1, zone 1
Discgolf <i>Københavns Frisbee Klub</i>	Drop-in	Den røde plads, zone 4
Gerlev Legepark <i>Gerlev Idrætshøjskole</i>	Drop-in	Den røde plads, zone 6
Me-mover (cykling) <i>Amager Me-movers</i>	Drop-in	Den røde plads, zone 3
Bikepacking. På cykelekspedition langt fra alfarvej. Lær om cykler, udstyr, ruter, planlægning, ernæring, glæden ved naturen og alt det, når man tager cyklen på tur. <i>Bikepackers.dk</i>	Drop-in	Den røde plads, zone 3
Vildmarksbad	Drop-in	Den røde plads, zone 5
Udendørssauna	Drop-in	Den røde plads, zone 5

Gymnastik og Dans

Gymnastik v. Finn Bygballe <i>Gerlev Idrætshøjskole</i>	10.30-11.15	Hal 1, zone 3
Hip Hop 60+ <i>Dansekapellet</i>	10.30-11.00	Hal 2
Gymnastik <i>Ældre i bevægelse, Østerbro</i>	11.00-11.30	Hal 2
Linedance <i>Husum Vænge Centeret</i>	11.15-11.40	Hal 1, zone 3
Hip Hop 60+ <i>Dansekapellet</i>	11.30-12.00	Hal 2
Moderne dans 60+ <i>Dansekapellet</i>	12.00-12.30	Hal 1, zone 3

Boldspil

Bordtennis <i>Aktivitetscenter Sløjfen</i>	10.30-11.30	Hal 3, zone 4
Ringo <i>Kom i gang</i>	10.30-11.15	Hal 3, zone 5
Gåfodbold <i>Kom i gang</i>	11.15-11.45	Hal 3, zone 5
Gåhåndbold <i>Kom i gang</i>	11.45-12.15	Hal 3, zone 5
Siddende Floorball <i>Amager Seniorklub</i>	11.50-12.30	Hal 3, zone 4
Floorball <i>BK Skjold & Copenhagen Floorball, Valby</i>	Drop-in	Hal 1, zone 2
Badminton <i>Frederiksberg Badminton Klub</i>	Drop-in	Hal 1, zone 2
Bowls <i>Idræt i dagtimerne, Københavns Firmasport</i>	Drop-in	Hal 3, zone 2
Petanque <i>Rødovre Petanque Klub</i>	Drop-in	Hal 3, zone 3

Fordybelse og Hjernegymnastik

QiGong <i>v. Julie Olesen</i>	10.30-11.00	Squashbane 1
Tai Chi Chuan <i>Rummet for Tai Chi Chuan</i>	10.30-11.00	Squashbane 2
Yoga v. Karen Loy Tengberg <i>Gerlev Idrætshøjskole</i>	10.30-11.00	Squashbane 4
QiGong <i>Kursusringen</i>	11.00-11.30	Squashbane 2
Tai Chi <i>Folkets Tai Chi</i>	11.00-12.00	Squashbane 3
Kinesisk Gymnastik <i>Senior Centret Sct. Joseph</i>	11.00-11.30	Hal 3, trappen
Yoga v. Karen Loy Tengberg <i>Gerlev Idrætshøjskole</i>	11.30-12.00	Squashbane 4
Kinesisk Gymnastik <i>SeniorCentret Sct. Joseph</i>	12.00-12.30	Hal 3, trappen
Sport Stacking <i>Frederiksberg Sport Stacking Klub & Københavns Sport stacking Klub</i>	Drop-in	Hal 3, zone 3

Speakers' Corner I biblioteket

FamFit - Udendørs træning året rundt <i>v. Maja Bogetoft, Famfit</i>	10.30-11.00
Hold dig frisk i det fri – hvordan friluftsliv fremmer sundhed <i>v. Christina Bjørk Petersen Friluftsrådet</i>	11.00-11.30
Kan demens sygdom forebygges? <i>v. Lisbeth Karlshøj, Center for demens</i>	11.30-12.00
I dag orker jeg kun at synge, og få en god latter <i>v. Finn Bygballe, Gerlev Idrætshøjskole</i>	12.00-12.30

Her kan du møde foreningerne og høre om de mange muligheder i København for os over 60 år

Aktive infostande

Hal 3, zone 1

- Røde Kors Hovedstaden
- Amager Me-movers
- Diabetesforeningen, lokalforening København
- Giv liv v. DGI og Hjerteforeningen
- Hjerteforeningen N/NV

Aktive infostande

Den Røde Plads

- Cykelfællesskaber for Seniorer
- Røde Kors Turbus

Infostande

Foyeren

- Hovedstadens Svømmeklub
- Boblberg
- Elderlearn
- Forebyggende hjemmebesøg v. forebyggelse-konsulenterne Bispebjerg/Nørrebro
- Studenter Settlementets Boldklub
- DGI Storkøbenhavn
- Dansekapellet
- BK Skjold
- Frederiksberg Senior Motion
- Danske Seniorer
- Dansk Arbejder Idrætsforbund, DAI
- Idræt i dagtimerne, Københavns Firmasport
- Dansk Vandrelaug
- Faglige Seniorer
- Ældresagen
- Sparta
- Aktivitetscenter Sløjfen

Infostande

Foyeren

- Røde Kors
- Københavns Ældreråd
- Ældre i Bevægelse, Østerbro
- Roforeningen KVIK
- Famfit
- Center for Demens
- Pensionist Idræt
- Gerlev Idrætshøjskole
- §79 klubberne: Vanlæse, Brønshøj, Husum
- Senior Center Sct. Joseph
- Frederiksberg Sport Stacking Klub & Københavns Sport Stacking Klub
- Samlingspunkt Indre By
- Aktive Ældre, Nørrebro
- SOSMotion, Sport og Spas
- Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen med God Idé
- Verdens Kvinder i Dammark

Dagens foredrag

Fra Ildlandet til Ishavet, På cykel fra Argentina til Alaska

kl. 13.15-14.15, Multisalen

Et eventyr gennem 2 kontinenter, 15 lande, 30.500km og 21 måneder.

Kenneth Bruun Jørgensen og Marie Stoubæk drog i januar 2017 ud på en ekspedition fra Ushuaia, verdens sydligste by, og cyklede gennem Sydamerika, Mellemerika og Nordamerika, hvor de nåede målet i Alaska, oktober 2018.

Hør om deres livs eventyr, hvorfor de valgte at tage af sted, og hvordan de traf beslutningen. Igennem historier og flotte billeder, fortæller de om at cykle i høje bjerge, den vilde natur og om den store gæstfrihed, de mødte overalt. Om livet i andre kulturer fjernt fra os. Og om hvordan cykelturen ikke blot foregik på flad asfalt, men via snørklede bjergstier, langt fra turiststrømmen.

Kom med på bagagebæreren og hør om, hvordan det er at leve næsten 2 år på en cykel med kun 20kg bagage, et lille tomandstelt og masser af tid til at tænke sig om.



Vil du også have muligheden for at vinde spændende præmier?

Husk at udfylde spørgeskemaet der ligger i din mulepose og aflever den i en af kasserne markeret med "Spørgeskema", så deltager du i lodtrækningen om spændende præmier!

Fællessang

Du kom med alt hvad der var dig

Per Warming | Jens Rosendal

Tekst & Musik: Per Warming, Jens Rosendal

Du kom med alt hvad der var dig
og sprængte hver en spærret vej
og hvilket forår blev det!
Det år, da alt blev stærkt og klart
og vildt og fyldt med tøbruds fart
og alting råbte: lev det!

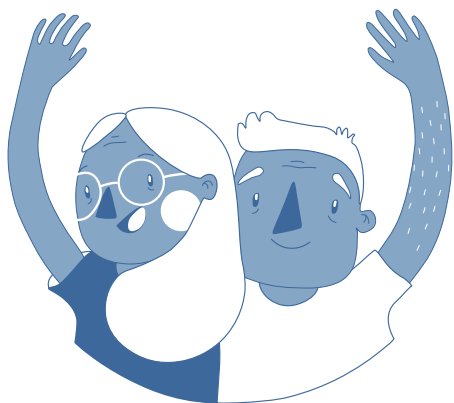
Jeg stormed' ud og købte øl
ja, vintrens gamle, stive føle
for ud på grønne enge
og du blev varm og lys og fuld
og håret var det pure guld
som solen – skjult for længe

Og blomster åbned' sig og så
at nu blev himlen stor og blå
og stunden født til glæde.
Din næve var så varm og god
og du blev smuk og fuld af mod
så smuk, jeg måtte græde.

Vorherren selv bød ind til fest
og kyssed* hver benovet gæst
i kærlighedens sale
med øjne, undrende og blå
vi bare så og så og så
og slugte livets tale:

At livet det er livet værd
på trods af tvivl og stor besvær
på trods af det, der smerter,
og kærligheder er og bli'r
Og hvad end hele verden si'r
Så har den vore hjerter

SPRING
FOR LIVET



Septembers himmel er så blå

Mortensen, Otto 1947

Tekst & Musik Garff, Alex 1949

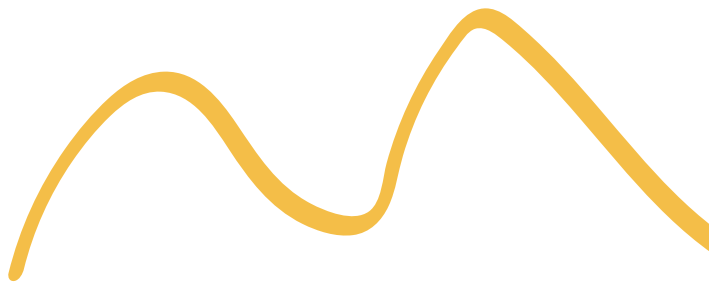
Septembers himmel er så blå
dens skyer lyser hvide
og lydt vi hører lærken slå
som før ved forårstide.
Den unge rug af mulden gror
med grønne lyse klinger
men storke længst af lande fór
med sol på sine vinger.

Der er en søndagsstille ro
imellem træer og tage
en munter glæde ved at gro
som var det sommerdage.
Og koen rusker i sit græs
med saften om sin mule,
mens bonden kører hjem med læs,
der lyser solskinsgule.

Hver stubbet mark, vi stirrer på
står brun og gul og gylden,
og røn står rød og slåen blå
og purpursort står hylden.
Og georginer spraglet gror
blandt asters i vor have,
så rig er årets sidste flor:
oktobers offergave.

De røde æbler løsner let
fra træets trætte kviste.
Snart lysner kronens bladenet
og hvert et løv må briste.
Når aftensolen på sin flugt
bag sorte grene svinder
om årets sidste røde frugt
den tungt og mildt os minder.

At flyve som et forårsfrø
for sommerblomst at blive
er kun at visne for at dø
kan ingen frugt du give.
Hvis modenhedens milde magt
af livet selv du lærte
da slår bag falmet rosendragt
dit røde hybenhjerter.



Program for dagen

Tidspunkt	Aktivitet	Placering
9.30-10.15	Morgenmad og Fællessang <i>Officiel åbning: Kirsten Nissen, formand for Københavns Ældreråd</i> <i>Fælles opvarmning</i>	Multisal
10.30-13.00	Prøv de mange aktiviteter og besøg infostande og speakers' corner <i>(Se aktivitetsprogram)</i>	Alle haller og Den røde plads
12.00-13.15	Frokost drop-in m. madbillet	Multisal
13.15-14.15	Fra Ildlandet til Ishavet, På cykel fra Argentina til Alaska v. Kenneth Bruun Jørgensen og Marie Stoubæk, Bikepackers.dk	Multisal
14.15-14.30	Lodtrækning og præmieoverrækkelse	Multisal
14.30	Tak for i dag og på gensyn næste år d. 10. september 2020	Multisal

Praktisk information

Garderobe: Du kan opbevare dit tøj og taske sikkert i garderoben.

Omklædning: Hvis du ønsker at klæde om, så er der omklædnings- og badefaciliteter i Nørrebrohallen. Husk at tage dine ting med dig. Vi har kun opsyn i garderoben.

Samaritter: Har du eller andre brug for hjælp, så har vi samaritter på stedet. Tag fat i en af de frivillige med lilla "Spring for livet" t-shirt på, de kan guide dig.

En kæmpe tak til...

En stort tak til alle de frivillige der har hjulpet til både på dagen og op til og en lige så stor tak til aktivitetscenter Sløjfen, Kvarterhuset og Peder Lykke Centeret for at sørge for lækker mad.

Vil du have information om de mange spændende aktiviteter er foregår i løbet af året?

Find os på facebook: Spring for livet

