

SENIORDAGEN

DET AKTIVE VALG

EN DAG FOR OS OVER DE 55ÅR

Skal du/i være med når Arena Nord for første gang åbner dørene til Seniordagen?

Glæd dig til en kæmpe dag, hvor vi åbner for alle døre i Arena Nord, med fokus på bevægelse, fællesskab og inspiration. Programmet er fyldt med aktiviteter.

Dagen er for alle der er nysgerrig på det gode seniorliv og har lyst til at samles om det at være aktiv.

Alle seniorer i Frederikshavn Kommune er velkomne og det er gratis at deltage!

De første 300 tilmeldte har gratis kaffe og ostemad inkl.

Det er også muligt at møde op på dagen.

På Arena Nords hjemmeside kan du se meget mere om hvad der sker og læse mere om de forskellige aktiviteter du har mulighed for at deltage i.

Tilmelding sker på <https://arenanord.dk/event/seniordagen-det-aktive-valg/>

Sæby Folkedanserforening er en af de udvalgte foreninger der er med i arrangementet

Vi arrangerer workshops med både Seniordans og Folkedans

Vi glæder os og er spændte på hvor mange gæster der har lyst til at danse med os !



SENIORDAGEN

DET AKTIVE VALG

EN DAG FOR OS OVER DE 55ÅR

Skal du/i være med når Arena Nord for første gang åbner dørene til Seniordagen?

Glæd dig til en kæmpe dag, hvor vi åbner for alle døre i Arena Nord, med fokus på bevægelse, fællesskab og inspiration.

Programmet er fyldt med aktiviteter - mere om det senere!

Dagen er for alle der er nysgerrig på det gode seniorliv og har lyst til at møde op på dagen.

Alle seniorer i Frederikshavn Kommune er velkomne og det er gratis at deltage!

Husk tilmeldingen via link på siden oven.

De første 300 tilmeldte har gratis kaffe og ostemad inkl.

Det er også muligt at møde op på dagen.

ONSDAG 2. SEPTEMBER
KL. 09.00 - 14.00

ARENA NORD
FREDERIKSHAVN

PRAKTISK INFORMATION

CHECK-IN:
Alle deltagere tjekkes ind ved ankomst.

GÅRDEKOR:
Der kan opføres på scenen.
Omklædningssal vil være åbent til alle tider.

OMKLÆDNING:
Hvis du ønsker at klæde om, så er der omklædnings- og badfaciliteter.
Husk ikke at efterlade værdigester.

PRAKTISK INFORMATION PÅ DAGEN:
Der vil være hjælp til finde i udsagnsorden.

Glaseret skinka, flødekartofler, salat og brød
Kun kr. 95,-



PROGRAM

09.00 Døren åbner Check-in ved indgang

09.30 - 10.00
Ostemad og kaffe fællesskab
(Aldersgruppen har springer for)

10.00 - 11.00
Forsideaktiviteter
Husk at tilmelde jer via link.

11.30 - 12.45
Fællesspisning og hygge
- Husk at tilmelde dig selv ved tilmelding
Flødekartofler, glaseret skinka, salat og brød
(serviseret som buffet)
- Der vil kun i længerevarende udførelse være muligt
at tilmelde sig på dagen.

12.45 - 14.00
Eftermiddagsaktiviteter
Husk at tilmelde jer via link.

Tilmeld jer via DGI her:
<https://www.dgi.dk/arrangementer/2020/09/02>

Spørgsmål kontakt Mette
Mobil 21 49 43 26 - mail@mettehansen.dgi.dk

Læs mere om aktiviteten på:
www.dgi.dk

Opret - Alle aktiviteter er åbne for tilmelding.
*Obs! der kan være længereventer ved påske.



EN KÆMPE TAK TIL VORES ARRANGØRER OG PARTNERE



PROGRAM

Location/Adresse Tidspunkt Føring

ZONE 1: AMMERØD

Førmiddag	09.30-10.00	SEF
Handbold	10.10-11.00	SEF
Badminton	10.10-11.00	J&M Hagen
Prokret	10.40-11.30	J&M Hagen
Eftermiddag	11.30-12.45	

Førmiddag	13.10-14.00	J&M Hagen
Handbold	13.10-14.00	J&M Hagen
Prokret	13.10-14.00	J&M Hagen

ZONE 2: ISDRÆTTSHallen

Førmiddag	10.10-10.45	Tælle Hølandsen F.
Badminton	10.10-11.30	P.V. Bølling
Prokret	10.40-11.30	Senior P.V. Bølling
Eftermiddag	11.30-12.45	

Førmiddag	12.40-13.15	Tælle Hølandsen F.
Badminton	12.40-13.15	Tælle Hølandsen F.
Prokret	12.40-13.15	P.V. Bølling

ZONE 3: ASLETCENTRET

Førmiddag	10.10-10.45	J&M Hagen
Badminton	10.10-11.30	Tælle Hølandsen F.
Prokret	11.30-12.45	
Eftermiddag	12.40-13.15	UDP

Førmiddag	12.40-13.15	UDP
Badminton	12.40-13.15	UDP
Prokret	12.40-13.15	UDP

ZONE 4: RØDENTHallen

Førmiddag	10.10-11.30	SUN, RØD, J&M Hagen
Badminton	11.30-12.45	
Prokret	12.40-13.15	PRK

ZONE 5: T. SAL

Førmiddag	10.10-11.15	P.V. Bølling
Badminton	11.30-12.45	
Prokret	12.40-13.15	UDP
Eftermiddag	13.10-14.00	UDP

Førmiddag	13.10-14.00	UDP
Badminton	13.10-14.00	UDP
Prokret	13.10-14.00	UDP

ZONE 6: BØRGENHallen

Førmiddag	10.10-11.15	UDP
Badminton	11.30-12.45	
Prokret	12.40-13.15	UDP
Eftermiddag	13.10-14.00	UDP

Førmiddag	13.10-14.00	UDP
Badminton	13.10-14.00	UDP
Prokret	13.10-14.00	UDP

ZONE 7: FØRST

Førmiddag	10.10-11.15	P.V. Bølling
Badminton	11.30-12.45	
Prokret	12.40-13.15	UDP
Eftermiddag	13.10-14.00	UDP

Førmiddag	13.10-14.00	UDP
Badminton	13.10-14.00	UDP
Prokret	13.10-14.00	UDP

Læs mere om
aktiviteterne på
Arenanord.dk

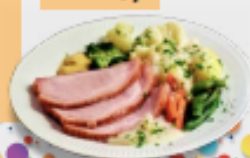


11.30 - 12.45 FÆLLESSPISNING OG HYGGE

Pluk af tilberedt dagens ret
med tilbehør.
Høflighedstjeneste, glaseret slikke,
sødet og brød
(serviseres som buffet)

- Der vil kun fremkomme omkostning
ved brug af tilberedt mad
på dagen.

Kun kr. 95,-



Se program på bagdelen