



Senior i SIF – aktivt samvær. Vælg selv dine aktiviteter – hvor ofte og hvor længe.

Program for 2023 - onsdage i SIF, Krøyersvej 5A, 2920 Klampenborg:

Fast program om onsdagen i SIF:

- 10 - 14:** Motionsrummet på 1. sal kan benyttes.
11 - 13: Badminton eller tennis efter nærmere aftale og betaling for sæsonbane.
11.45 - 12.30: Gymnastik - "Pilates" med instruktør i gymnastiksalen på 1. sal.
12.30 - 16.00: Smørrebrød m.m., vand, øl, vin, kaffe, kage kan købes i restaurant Siffen.
Hyggesnak og eventuelt med spil (f.eks. billard, kort- og brætspil) i Siffen.
16.00: Senior i SIF lukker.

Datoer for særlige onsdage:

4. jan. 2023	Forårs sæson start.
22. marts	Kl. 14.00 Årligt medlemsmøde i Senior i SIF. Afholdes i Siffen.
3. maj	<p>Årets udflugt: Frihedsmuseet ved Kastellet & Cafe Petersborg - Oplev det nye museums spændende udstilling om besættelsestiden, og nyd en god frokost på en af Københavns ældste restauranter.</p> <p>Kl. 10.00 Busafgang fra SIF, Krøyersvej 5. Kl. 10.30 - 12.45 Udstillingen på Frihedsmuseet, Esplanaden 13. Fri mulighed for egen gåtur på Kastellets volde. Kl. 13.00 Frokost på den historiske Cafe Petersborg. Bredgade 76. Kl. 15.30 Busafgang fra Esplanaden / Bredgade tilbage til SIF.</p>   <p><i>Tilmelding / betaling nødvendig den 19. eller 26. april. 300 kr. pr. person.</i></p>
7. juni	<p>Forårs sæson afslutning – sommerfest i Siffen Kl. 12.30 Frokost arrangement. Hvis muligt serveres traditionen tro stegte ål med persillesovs og musik v/ Kim Preuthun – den levende jukebox. <i>Tilmelding / betaling nødvendig den 24. eller 31. maj. Pris oplyses senere.</i></p>
6. september	Efterårs sæsonen starter.
25. oktober	Kl. 14 – ca. 15. Reserveret til et foredrag eller andet. Efterlysning: Forslag fra medlemmer modtages meget gerne !
6. december	<p>Juleafslutning – Tak for i år. Kl. 12.30 Julefrokost i Siffen. Bankospil med sponsorpræmier. <i>Tilmelding / betaling nødvendig den 22. eller 29. nov. Pris oplyses senere.</i></p>