



**FREDENSBORG**  
KOMMUNE

# **Humblebæk Dagcenter**

**Huset for aktive pensionister**

**April - Maj- Juni- 2024**



**ÉN KOMMUNE – FEM UNIKKE STEDER**  
• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET

# NYT NAVN TIL HUMLEBÆK DAGCENTER?

DELTA G I AFSTEMNING TIL OG MED 15/4

## Sedlen hænger på opslagstavlen



Vi har fundet frem til 3 fantasiske navne efter at have åbnet postkassen i januar måned. Vi har haft disse 3 navne med på råd i ledelse og den politiske direktion. Vi har nået frem til at navnene kommer til afstemning blandt brugerne.



**Sæt 1 streg under det navn du synes er bedst!**

\* Humlehuset

---

\* Vennepunktet

---

\* Seniorfællesskabet Humlebæk

---

# Velkommen til Humlebæk Dagcenter

- Vi er en del af kommunens tilbud til selvhjulpne pensionister, efterlønsmodtagere og førtidspensionister, som ønsker at deltage i et aktivt fællesskab.

**Vi forventer, at alle ansatte, frivillige og brugere følger husets værdier, herunder:**

- Vi bidrager til en anerkendende, tillidsfuld og positiv tone mellem ansatte, frivillige og brugere.
- Vi bidrager til fællesskabet ud fra de forudsætninger, vi hver især har – alle er lige, men ingen er ens.
- Vi bidrager til at skabe et trygt og tillidsfuldt rum for alle brugere, frivillige og ansatte – både nye og gamle.

**Du kan læse vores fulde værdigrundlag i huset. Vores blad udkommer kvartalsvis og kan findes i huset eller på <https://fredensborg.dk/borger/foreninger-og-fritidsliv/aktiviteter-for-seniorer>.**

## **Brugerrådet**

- Brugerrådet består af aktive brugere af huset og er valgt ind af brugerne.
- Brugerrådet sikrer dialog og samarbejde mellem brugere og ansatte og medvirker i planlægning og gennemførelse af aktiviteter og arrangementer.
- Brugerrådet modtager gerne forslag og ideer fra brugerne.

## **Vores frivillige**

- Vores ca. 25 frivillige bidrager til kreative, sociale, muskel- og balanceopbyggende og sjove aktiviteter, en velfungerende café og en imødekommende atmosfære.
- Lige nu søger vi flere frivillige.

## **Introduktion til huset**

- Introduktionen til huset foregår den første onsdag i måneden kl. 14.30 med deltagelse af en fra brugerrådet og en af husets ansatte.
- Men du er altid velkommen til at kigge forbi og få en snak med os.

## **Støtteforeningen for Humlebæk Dagcenter**

- Støtteforeningen for Humlebæk Dagcenter er en medlemsforening for alle, der besøger Humlebæk Dagcenter, udover liberale erhverv, forretninger, foreninger og firmaer, som ønsker at støtte Humlebæk Dagcenter.
- Læs mere om støtteforeningen sidst i bladet.
- Private medlemmer betaler årligt 100 kr., mens liberale erhverv betaler minimum 200 kr. årligt.

# **Humblebæk Dagcenter er sammen med andre dagcentre i Fredensborg kommune, gået aktivt i gang med en Eden Certificering**



**Hvad betyder Eden Alternative for vores aktive ældre på ældrecenteret?**

**Eden refererer til paradiset – Edens have – som symboliserer en tryk have med mangfoldighed af liv. "Alternative" indikerer behovet for en ny tilgang til omsorgssystemet.**

**I denne filosofi betragtes aldring som en mulighed for udvikling, selv når skrøbelighed og sygdom opstår. Vi stræber efter at erstatte det institutionsprægede liv med en hverdag præget af medindflydelse og medejerskab.**

**Gennem 10 principper skaber vi et "liv værd at leve" for alle, uanset alder og behov. Eden Alternative handler om at ændre den traditionelle pleje- og omsorgskultur og sikre, at alle deltager aktivt i denne forandringsproces.**

# Ugeplan

## MANDAG

- 10.00 - 11.00 STOLE - OG ALMINDELIG GYMNASTIK V/ MERETE  
9.30 - 12.30 KERAMIK V/ HEIDI  
10.00 - 12.00 PAPIR-BLOMSTERBINDING V/ VITA  
12.30 - 15.30 TEKSTILVÆRKSTED V/ LIS  
13.00 - 15.00 BAGEHOLD(hver anden mandag) V/LOUISE  
12.00 - 16.00 WHIST OG ANDRE KORTSPIL V/ KLAUS

## TIRSDAG

- 10.00 - 11.30 DART V/ ULLA  
10.00 - 12.00 TRÆVÆRKSTED  
09.45 -10.45 STOLE - OG ALMINDELIG GYMNASTIK  
V/ BIRGITTENE  
11.00 - 12.30 BILLARD(EGELUNDEN)  
12.00 - 13.00 SPISEFÆLLESSKAB  
(TILMELDING KL. 12 DAGEN INDEN)  
13.00 - 16.00 BILLARD

## ONSDAG

- 10.00 - 11.00 FÆLLES SANG V/ KNUD ERIK (ferie 1/5-1/10)  
10.00 - 12.00 PETANQUE V/ ULLA  
11.00 - 12.00 MEDITATIV CIRKELDANS V/ ANN CHRISTINE  
13.00 - 15.45 KNIPLING V/ ANNI (ferie 1/4-1/9)  
13.00 - 14.00 STRIKKE - OG HÆKLEKROG V/ MERETE  
12.00 - 15.30 BILLARD V/ JAN  
14.00 - 15.30 DIVERSE BRÆTSPIL

## **TORSDAG**

**9.15 - 10.15 GÅTUR I LOKALOMRÅDET**

**9.30 - 10.30 MINDFULL BEVÆGELSE V/ HEIDI**

**9.30 - 12.15 KERAMIK V/ SYSSER**

**10.00 - 12.00 INDIVIDUEL UNDERVISNING**

**V/ INGE FRA SENIOR IT (EFTER AFTALE)**

**12.00 - 13.00 SPISEFÆLLESSKAB**

**(TILMELDING SENEST KL. 12 DAGEN INDEN)**

**13.30 - 15.45 HOLD HJERNEN FRISK V/ RYA**

## **FREDAG**

**9.45 - 11.00 GYMNASTIK V/ RYA**

**11.30 - 15.00 TEGN OG MAL V/ ENA**

**Forskellige hold planlægger forskellige ferier, så hold dig nærmere orienteret i ferieperioden, så du ikke går forgæves**



# Kalenderoversigt - i tillæg til ugeplanen

Se også opslag på vores tavler eller facebookgruppe, for flere informationer

## April

**3. Hjælp til høreapparatbrugere kl. 13-14**

**5. Banko kl. 13-15**

**11. Torsdagscafé kl. 13.30-15.30**

( café for pårørende med og uden demens)

**12. Ca Va (live musik) kl. 13**

**14. Søndagscafé v/ældresagen kl. 14**

**17. Europaparlamentsvalg V/ Mette Frobenius**

**24. Strik til Røde Kors kl. 14**

**24. Brødremenigheden og Christiansfeld kl. 13-14:30**

*foredrag v/ Keld Nicolaisen*

**25. Torsdagscafé kl. 13.30-15.30**

( café for pårørende med og uden demens)

**26. Fredagsbar kl. 13-15**

**30. Herrefællesskab kl. 13-15**

## Maj

1. Hjælp til høreapparatsbrugere kl. 13-14
3. Banko kl. 13-15
12. Søndagscafe v/ældresagen kl. 14
17. Fredagsbar
22. Strik til Røde Kors kl. 14
23. Torsdagscafé kl. 13.30-15.30  
( café for pårørende med og uden demens)
24. Dansecafé kl. 13-15
28. Herrefællesskab kl.13-15
29. Oplæg fra læringsfællesskabet v/Pernille Bay
31. Tur til Nivågaard



Se også opslag på vores tavler eller facebookgruppe,  
for flere informationer



## Juni

**5. Hjælp til høreapparatsbrugere kl. 13-14**

**6. Torsdagscafé kl. 13.30-15.30**

(café for pårørende med og uden demens)

**7. Banko kl. 13-15**

**9. Søndagsåbent v. Ældresagen kl. 14**

**13. Sommerstævne**

**20. Torsdagscafé kl. 13.30-15.30**

(café for pårørende med og uden demens)

**25. Herrefællesskab kl.13-15**

**26. Strik til Røde Kors kl.14**

**Sommerfest i juni**

**(følg med for nærmere dato)**



**Der kommer nye events ad hoc, så hold dig orienteret på opslagstavlerne eller Facebook – der kommer mere!**

# Orientering om hold

## Stolegymnastik

På dette hold følger vi et siddende motionsprogram - som også kan udføres stående. Vi får pulsen op, træner balance og får styrket vores koordination. Der afsluttes med udspænding og afspænding. Stole gymnastik er for begge køn og du bestemmer selv, hvor mange af øvelserne du vil deltage i.

## Keramik

Her får du et grundigt kendskab til de basale ting omkring stentøj og lærer de grundlæggende teknikker i at dreje, modellere, pladeteknik, finish og til sidst de forskellige muligheder for at glasere emnerne på. Der bliver også lavet skulpturer. Der er egenbetaling på ler og materialer.

## IT-hjælp

Har du brug for hjælp med din tablet, computer eller telefon kan du efter aftale få hjælp af Senior IT i dagcentret. Efter behov kan den frivillige support som hjælper dig, altid lave en ny aftale med dig.

## Tekstilværkstedet

Her er ingen ideer for store - eller for små - på tekstilværkstedet. Alt fra puder, tasker til tøj, hvor du kan sætte dit eget præg. Vi har et udvalg af mange slags stof, tråd, lynlåse mv. som du er velkommen til at bruge af. Der er nye symaskiner og hjælp at hente.

## Whist

Whist er en populær aktivitet. For mange år siden startede vi en intern turnering, som gør spillet sjovt og spændende. Ikke alene hygger vi os hver mandag eftermiddag, og det er samtidig er god træning for "de små grå". Der er altid plads til et par spillere mere, så kom og tal med os.

### **Billard**

**Kom og vær med til et hyggeligt slag billard. Det er uden betydning, om du mener, at du ikke er så god til dette spil. Det drejer sig om, at vi skal have nogle gode hyggelige og sjove timer sammen. Vi ses ved det grønne bord.**

### **Træværksted**

**Vores træværksted råder over mange remedier og værktøj til både træ og metal, som du kan låne til at lave mange forskellige ting med eller måske bare til nogle små reparationer. I værkstedet er der ikke noget fast program, og du kan derfor være med til at præge, hvad værkstedet kan bruges til.**

### **Fællesskaber for Mænd**

**Fællesskabet drives af mændenes interesser. Det kan fx være aktiviteter med fællesspisning og foredrag, billard, træværksted, natur- og kulturoplevelser, musik, internet- samt PC m.m. men også bare hygge over en god kop kaffe og socialt samvær.**

### **Fællessang**

**Vores sangkor har bestået i mange år og er for alle, der finder glæde ved fællessang. Vi synger sange fra sangbøger ledsaget af dejlige toner fra flyglet. Du behøver ikke være god til at synge for at kunne deltage: "hver fugl synger med sit næb". Vi har et dejligt socialt samvær, hvor vi gør meget ud af at hygge os.**

### **Meditativ Cirkeldans**

**Cirkel dans er at danse i en kreds eller kæde med musik fra mange forskellige kulturer og genrer lige fra klassisk til gammel eller ny folkemusik. Gennem dansen forbindes en fællesskabsfølelse. Dansetrinene er enkle og alle kan være med uanset alder og køn.**

## **Petanque**

I sommerhalvåret mødes vi, når vejret tillader det, på petanque banerne foran stationen. Alle er velkomne. Vi har masser af petanquekugler. Kom og få frisk luft og motion sammen med andre energiske medspillere. Vi spiller mod hinanden i 2-3 mandshold med vilkårlig makker.

## **Knipling**

Knipling er et dejligt håndarbejde - både udfordrende og afstressende. Nogle af os har kniplot i rigtig mange år og andre knap så længe. Har du aldrig kniplot før, kan vi hjælpe dig i gang. Udover knipling hygger vi os gevaldigt med plads til kaffe og kage.

## **Hjælp til høreapparatsbrugere**

Den 1. onsdag i måneden tilbyder Ældre Sagen hjælp med at vejlede og løse praktiske problemer i forbindelse med dine høreapparater fx skift af batterier eller slanger og meget andet. De giver sig god tid til at lytte og forklare.

## **Strikke og hæklekrog**

Vi hygger os med håndarbejde, hyggesnak, kaffe og kage. Det er både for begyndere og garvede og du har dine egne materialer med. Har du behov for hjælp eller vejledning til dit håndarbejde, er der en mulighed her. Kom og vær med, så vi kan have nogle inspirerende timer sammen.

## **Gåtur i lokalområdet**

På gå holdet får du rørt både ben og snakketøj. Turene er afvekslende og varierer mellem by, skov, strand og havn. Vi taler om det vi ser og oplever undervejs. Vi venter på hinanden. Her kan alle være med. Gåturen slutes af med hygge og socialt samvær.

## **Hold Hjernen Frisk**

Dette hold er for dig som har lyst til fysisk og mental stimulation samt socialt samvær. Sammen træner vi hjernen med øvelser, gymnastik, oplæsning, quiz, samtalesalon og meget andet godt, så forløbet bliver sjovt og lærerigt.

## Roning i maskiner

Roning sikrer dig en utrolig effektiv træning af hele kroppen. Er du lidt mere øvet, kan du også være med. Når du er fortrolig med at ro, prøver vi kræfter med intervaltræning, som giver rigtig gode resultater.

## Strik til Røde Kors

Vi syr og strikker til Røde Kors hjemme og mødes i dagcentret d. 4. onsdag i måneden kl. 14.00 for at aflevere det færdige produkt. Vi strikker, drikker kaffe og hyggesnakker til kl. 16.00. Garn og stof leveres af Røde Kors. Kontakt Kirsten Andresen på 41422625.

## Gymnastik

Her får du arbejdet hele kroppen igennem, får pulsen op og styrket din kondition. Alt sammen til musik som får øvelserne til at svinge og højner humøret. Der er både stående og liggende øvelser. Vi afslutter med udspænding og afspænding. Du bestemmer selv, hvor mange af øvelserne du deltager i og ikke mindst, hvor længe.

## Mindful bevægelse

Mindfulness er for alle – uanset højde, drøjde, smidighed, køn, erfaring og alder. Vi tilpasser undervisningen til den enkelte deltager. Vi arbejder med fokus indad og træner en større indre ro. Vi strækker kroppen og arbejder roligt hele kroppen igennem, for at øge kontakten til os selv og give os styrke, smidighed, balance og en indre ro.

## Dart

Dartholdet er for alle uanset om du er begynder eller øvet. Vi spiller på en elektronisk darts kive og her er der plads til både hygge og træning. Mange af deltagerne kommer igen år efter år – bare for fællesskabets skyld. Vi turnerer med kommunens øvrige Aktivitets- og dagcentre.

## Diverse brætspil

Vi hygger med alt fra skak og matador til bordcurling eller strategispil. Grib dit yndlingsspil og tag din nabo under armen. Så sørger vi for hyggelig stemning, flere spillere og varm kaffe på kanden.

## **Blomsterbinding af papir**

På dette hold kan du lære at binde de smukkeste blomster i mange forskellige farver og former i papir. Med crepepapir, elefantråd og en god portion glimmer kan du selv skabe evighedsbuketter, der holder som de tørrede, men har farven fra de friske.

## **Slægtsforskning**

Det er sjovt at gå på opdagelse i sin slægtshistorie, og finde frem til sine rødder. Tænk hvis du var i familie med "Kaptajn Klo" eller hvis der har sneget sig lidt blå blod i dine årer. Rya hjælper med din slægtshistorie torsdag eftermiddag, efter aftale.

## **Tegn og Mal**

Tegne og male glade personer mødes og oplever den fælles energi der opstår, når flere er sammen om en kreativ aktivitet. Nogle tegner, andre laver akvarelmaling. Kom og vær med i denne kreative og sjove aktivitet. Tag dine egne materialer med.

## **Parallelcykel**

Prøv en tur på vores fine grønne cykel og nyd den friske luft i Humlebæks flotte omgivelser. Cyklen er designet til at selv dem med de svageste ben, kan være med. En lille motor og gear gør, at turen aldrig bliver for hård.

## **Søndagscafe v/ Ældre Sagen**

Den 2. søndag i måneden afholder Ældre Sagen søndagscafe med socialt samvær, hvor alle interesserede er velkomne. Nogle søndage med foredrag eller sang. Der kan købes kaffe/te med brød for 20 kr. Der er ingen tilmelding til arrangementerne.

Og husk: Hvis du har lyst til at sætte gang i en aktivitet, er du mere end velkommen til at komme og få en snak med os om det.

## **Aktivitetsbeskrivelser**

Alle aktiviteter er åbne for alle og man kan komme som man har lyst til. Der kan dog forekomme ventelister på nogle af holdene. Forhør dig om ventelister i huset.

## Humblebæk Dagcenter

er gået ind i et spændende projekt med fokus på bekæmpelse af ensomhed blandt ældre, kendt som

**"Fællesskaber mod Ensomhed".**



FREDENSBORG  
KOMMUNE

I samarbejde med Fredensborg Kommune, Fredensborg frivillighedscenter og lederteams fra lokale frivillige fællesskaber og foreninger deltager vi i denne målrettede indsats.

Baggrunden for vores engagement i dette projekt er den stigende erkendelse af ensomhedsproblemet blandt ældre. Ensomhed kan føre til alvorlige konsekvenser såsom depression, isolation, og fysisk sygdom. En løsning kan være, at skabe inkluderende fællesskaber.

I "Fællesskaber mod Ensomhed" mødes cirka ti foreninger fire gange over to år for sammen at arbejde på at forandre vores fællesskaber, så flere seniorer kan opleve glæden ved fællesskab.

**Projektet indebærer:**

- Hjælp til at udvikle og forandre vores fællesskab over en periode på to år.
- Inspirerende møder med andre fællesskabsledere i vores kommune.
- Analyse af vores eget fællesskab og udarbejdelse af planer for implementering af ny viden og inspiration.
- Gensidig ansvarlighed for at skabe reelle forandringer. "Fællesskaber mod Ensomhed" handler ikke kun om dialog, men også om handling for at gøre en positiv forskel.

# **Humlebæk Dagcenter**

**er gået ind i et spændende projekt med fokus på  
bekæmpelse af ensomhed blandt ældre, kendt som  
"Fællesskaber mod Ensomhed".**

**ONSDAG 29/5 KL. 13**

**oplæg ved forebyggelseschef**

**Pernille Bay**







FREDESBORG  
KOMMUNE

Ældre  Sagen

## TORSDAGSCAFÉ I HUMLEBÆK DAGCENTER

**Formålet er at mennesker med demens og deres ægtefæller, kan mødes et sted hvor**

**hyggeligt samvær er i fokus.**

**Caféen giver mulighed for en god snak, men vigtigst af alt er rammen om socialt og**

**hyggeligt samvær med andre i lignende livssituationer.**

**Sted: Humlebæk Dagcenter, Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk**

**Tidspunkt: Torsdage kl. 13.30-15.30.**

**I foråret vil der være café på følgende datoer:**

**Torsdag d. 7. marts kl. 13.30-15.30**

**Torsdag d. 21. marts kl. 13.30-15.30**

**Torsdag d. 11. april kl. 13.30-15.30**

**Torsdag d. 25. april kl. 13.30-15.30**

**Torsdag d. 23. maj kl. 13.30-15.30**

**Torsdag d. 6. juni kl. 13.30-15.30**

**Torsdag d. 20. juni kl. 13.30-15.30**

**Datoer efter sommerferien, vil blive tilrettelagt i løbet af forsommeren 2024.**

**Det er gratis at deltage og der vil blive serveret kaffe og the**

**Caféen drives i et samarbejde imellem Humlebæk Dagcenters medarbejdere og frivillige fra Ældre Sagen.**

**Fredensborg kommunes demenskoordinator vil deltage i caféen ca. 4 gange årligt.**

**Ønsker du at vide mere om caféen, må du meget gerne kontakte Koordinator i Humlebæk Dagcenter, Heidi Vindahl Andersen på: 72562829**

**Vi glæder os til at møde jer.**

**Til- og framelding er ikke nødvendigt**



ÉN KOMMUNE – FEM UNIKKE STEDER  
• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET

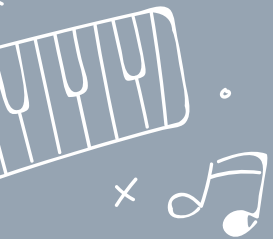


# GIPSY JAZZ



**AFLYST!!**

# Ga-Va



LIVE MUSIK I HUMLEBÆK DAGCENTER



KL 13:00 | FREDAG 12.04.2024



# Er du klædt på til Europa-Parlamentsvalget den 9. juni 2024?

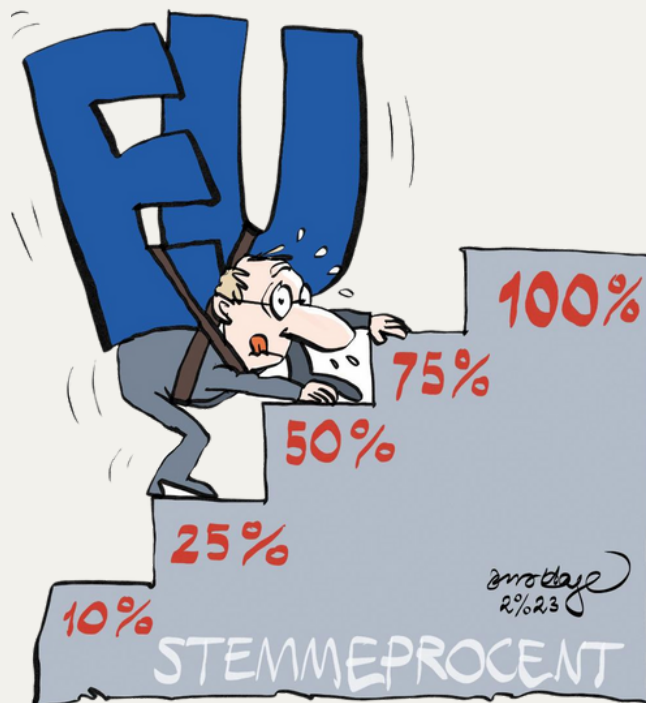


## ONSDAG 17/4 KL 13 INVITERER HUMLEBÆK DAGCENTER

Mette Frobenius er en erfaren stand-up komiker og hun er uddannet erhvervsjurist. Nu står hun klar til at give dig et både informativt og underholdende overblik over, hvad der egentlig foregår i Bruxelles!

Oplægget er upolitisk, men faktuel og informativt. Kom glad, det er gratis og du er altid velkommen! Der kan købes kaffe og kage i caféen

Selv siger hun: *"Jeg kan gøre dig klogere på opbygningen af det europæiske fællesskab i Bruxelles, for det er ikke så indviklet. Så se det her som en anderledes og underholdende oplysningstime om EU. Så du ved, hvem du kan stemme på til juni"*.





ONSDAG D. 24 APRIL KL. 13

# BRØDREMENIGHEDEN OG CHRISTIANSFELD

FRA JAN HUS' MARTYRDØD PÅ ET BÅL I KONSTANZ  
I 1415 TIL EN MARK I SØNDERJYLLAND I 1773

Keld Nicolaisen, der har haft sin barndom i Christiansfeld, og som er døbt og konfirmeret i Brødremenigheden vil fortælle om Brødremenigheden i dag, og om stiftelsen af den i 1457 i Böhmen, som en del af den tidligste reformationsbevægelse. Han vil også fortælle om religionskrigene i 1600-tallet, der næsten udslettede Brødremenigheden, og om Christiansfeld, der blev grundlagt i 1773 af Brødremenigheden som en kristen idealby med snorlige gader og ensartede bygninger - og som i 2015 blev optaget på UNESCOs verdenskultur-arv-liste.



CAFÉEN SÆLGER KAFFE, ØL, VIN OG VAND - OG KAGE I PAUSEN

GRATIS ADGANG FOR PENSIONISTER

# FREDAGSBAR



## Humblebæk dagcenter

Inviterer til fredagsbar

Fredag d. 26/4

Fredag d. 17/5

**Lad os sige god weekend til hinanden med en drink (med eller uden alkohol) og god musik i højttalerne.**

Støtteforeningen byder på den første ellers er priserne rimelige.

**Hellere en drink end en bekymring!**

# **"Sandfærdige historier fra et spændende liv"**



**Tirsdage 26. marts og 30. april klokken 13:00**

Humlebæk Dagcenter, Ida tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk  
Tlf 72562829

**Humlebæk dagcenter og Herrefællesskabet  
præsenterer pensioneret jagerpilot Michael  
Huusom, som over 2 gange vil berette om et liv ud  
over det sædvanlige.**

**Tilmelding nødvendig**

# DANSECAFE

VI GENTAGER SUCCESSEN 🕺🕴️

KL 13-16



# LIVE MUSIK.

VI BYDER IGEN VARMT VELKOMMEN TIL

**TROELS ELNEGAARD JØRGENSEN**

TROELS HAR SINE RØDDER I DANSEMUSIKKEN. HAN HAR IGENNEM MANGE ÅR SPILLET LANDET TYNDT, SAMMEN MED EN LANG RÆKKE MUSIKERE, MED ET REPERTOIRE DER SPÆNDER VIDT.



Humblebæk Dagcenter Ida Tesdorfsvej 2 3050 Humlebæk



24 MAJ



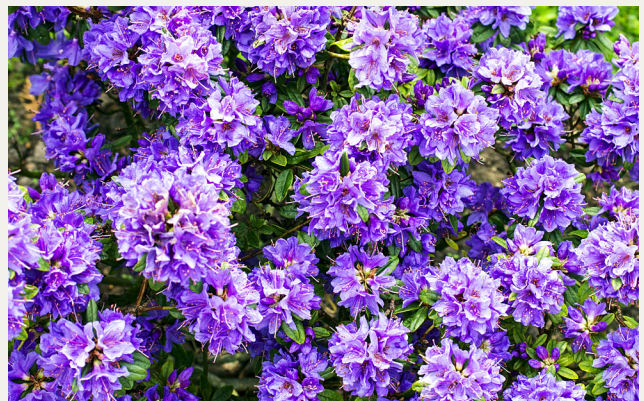
FREDAG

# TUR TIL NIVÅGAARD

Særudstilling og blomstrende  
Rhododendron



Humblebæk støtteforening og donorer har igen en finger med i spillet:-)



Vi mødes ved Humlebæk  
Dagcenter fredag 31/ 5  
kl. 10:30

vi tager bus 388 derhen-  
(egenbetaling)

 [www.humblebækdagcenter.com](http://www.humblebækdagcenter.com)

**Tilmelding nødvendig**  
**max 25**

Husk selv at bestille bord,  
hvis I/du vil sidde i caféen.





# SOMMER- STÆVNE

For Egelunden, Mergeltoften, Lindehuset og Humlebæk Dagcenter  
Afholdes på Mergeltoftens Aktivitetscenter – Mergeltoften 8, 2990 Nivå

**TORS DAG D. 13. JUNI**  
**KL. 9:30 – CA. 15**

**VÆR MED TIL ÅRETS SPORTSBEGIVENHED!**

Dagen starter med **indmarch, fællessang** og **åbningstale**

I år konkurreres der i følgende discipliner: **ringkast, stige golf, basket, præcisionskast, dart, krolf og gåbanko**



**PRIS: GRATIS AT DELTAGE INKL. EFTERMIDDAGSKAFFE OG KAGE**  
Egenbetaling for frokost (kun med kort) og gåbanko (kun kontant, 25,-)

**Vær med, både som udøver og tilskuer – og tag gerne naboer og venner med! Tilmeldingslister og program opsættes i hvert af de fire centre i slutningen af april**



DU ER INVITERET TIL

# sommer fest

I JUNI MÅNED

28/6

MED GRILL OG

HYGGEHEJSA 😊

SE NÆRMERE OPSLAG

NÅR TIDEN NÆRMER

SIG!





# **STØTTEFORENINGEN FOR HUMLEBÆK DAGCENTER**

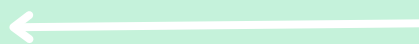
**Humblebæk Dagcenter er et sted med socialt samvær, alsidige aktiviteter og inspirerende fællesskaber i en rar atmosfære, i vores hus, i hjertet af Humlebæk.**

**Vi takker for jeres bidrag og støtte til at skabe et aktivt og indholdsrigt seniorliv i Humlebæk!**

**Jeres bidrag på 100 kr. om året til støtteforeningen, gør det muligt for os, at gøre seniorlivet endnu mere rigt, inspirerende og med gode oplevelser!**

**Bedste hilsener  
Bestyrelsen**

Reg: 1403 Konto: 4394687559



# Åbningstider

Mandag til torsdag kl. 9.00-16.00

Fredag kl. 9.00-15.00

\*Salg i caféen lukker ½ time før  
dagcentrets lukketid

Centret er lukket

10/5

Humlebæk Dagcenter

Ida Tesdorfsvej 2

3050 Humlebæk

Tlf. 72562829

[dchumlebaek@fredensborg.dk](mailto:dchumlebaek@fredensborg.dk)

