

## Der er stadig få pladser på disse hold:



Jeg må se at få  
noget bedre at  
tage mig til!

Meld dig til i Cafeen.  
Først til mølle.  
Vi glæder os til at høre  
fra dig.

Patchwork, Tryk m. tråd,  
Kreativ m. papir, Dart,  
It-undervisning,  
Bordtennis, Fiskehold,  
Whist, Skak, Litteratur,  
Herrekor, Fællessang,  
Foto, Canasta  
Blomsterbinding.



*Den gamle cafe er nu husets nye MULTIRUM, hvor der  
spilles billard og bordtennis og rystes lår til div. gymnastik.  
Fællessang har også midlertidigt ophold i rummet.*

## Vi søger frivillige til følgende:

Al bevægelse – yoga, gymnastik, dans m.m. Cafe både for- og eftermiddag.  
Engelsk, slægtsforskning, tegning og maling, korleder til et potentielt  
damekor. Kender du nogen, der kunne være interesseret, eller har du selv  
mod på at give et nap med, så skal vi nok hjælpe, alt det vi kan.

## Få din influenzavaccination her i centret

Onsdag d. 4 oktober - Kl. 12.30 – 15.30 i cafeen. Der vil være billetsystem,  
så du kommer til i rækkefølge. Husk, du kan bestille lun ret inden.

## Sæt også kryds i kalenderen ...

10. november	Mortens aften eftermiddag
22. december	Juleafslutning
Ikke fastsat	Nytårskur med indvielsesfestivitas
20. februar	Generalforsamling
Marts/april	Modeshow
April	Påskefrokost
7. maj	Skærsliber m. Fisk
Forår 18	Sommerferietur til Østrig
Forår 18	Franske fristelser og operette
Sommer	Sommerfest

## Efterlønnernes & Pensionisternes

### Aktivitetscenter

Sydvestvej 12, Glostrup

Tlf: 43 28 70 19



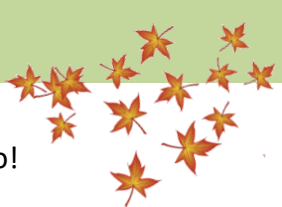
**Oktober 2017**

Læs mere om Aktivitetscentret på [www.aktivitetscentretsydvestvej.dk](http://www.aktivitetscentretsydvestvej.dk)

## OBS: Julebanko

**Tirsdag d. 12. december - kl. 13.15.**

Efter utallige opfordringer holder vi alligevel julebanko!  
Køb din billet i cafeen allerede nu!



## NYT hold – Damebillard/Pool

**Hver torsdag eftermiddag - Kl. 13- 15.00**

Nu har du muligheden for at hygge dig med andre damer over et spil billard eller pool. Du behøver ikke have spillet før, for du bliver hjulpet i gang af en af vores billardkyndige mænd.

Vi starter op med introduktion, når vi har minimum 4 tilmeldte. Skriv dig på listen der hænger på opslagstavlen. Du vil blive ringet op, når der er tilmeldte nok. Kom frisk. Tag evt. en veninde med.



## Gå til "absolut begynder-engelsk" !

Du kan skrive dig op i cafeen – først til mølle. Lene underviser for første gang, og kurset er for dig, der **intet** engelsk kan i forvejen! Undervisningen løber fra november 2017 til maj 2018, hver tirsdag fra kl. 10.30 -12.00.

## Ny praktikant

Vivi starter i et 3-måneders praktikforløb fra 2. oktober. Vivi skal varetage forskellige opgaver i huset i samarbejde med Janni. Vi glæder os til at byde hende velkommen.

## Lun ret - nu hver onsdag

Fra onsdag d. 4. oktober serverer vi igen "Den lille Lune" i cafeen. Skriv dig på listen i cafeen, så sørger vi også for en portion til dig. Prisen ligger på omkring 25-30 kr. alt efter råvarerne. Hold øje med tavlen for menuen.

## Efterårsfest med musik, mad og dans

**Fredag d. 13. oktober – kl. 17.00 - 21.00.**

Vi spiser en dejlig buffet til tonerne fra aftenens musiker. Prisen er 125 kr., der inkluderer musik, nedenstående menu samt kaffe m. sødt. Drikkevarer er for egen regning. Tag en ven under armen og kom med til en hyggelig aften.



Køb din billet i cafeen  
senest 6. oktober

Menuen er: Glaseret skinkesteg med sennep, honning og rosmarin. Appelsin og hvidløgsmarineret kylling, svinefilet med italienske krydderurter og citron, frisk salat m/iceberg, tomater, radiser, gulerødder og peberfrugt, spicy coleslaw, med hvidkål, gulerod og cremet mild chiliblanding, pasta med basilikumpesto, hakkede rødløg og minitomater, og ovnstegte kartofler med rosmarinpesto. Herefter kaffe og småkager.

## Kulturnat m. musik, sang og værksteder

**Lørdag d. 28. oktober, kl. 18.00 - 21.00**

Når vi slår dørene op denne aften, sælges der, traditionen tro, hjemmebagte vafler og æblekage i vores nye cafe. Kom og oplev flere af vores arbejdende værksteder, hvor du kan se vore dygtige og kreative pensionister og efterlønnere i aktion. I anledning af kulturnatten har flere fremstillet spændende håndarbejder og blomsterdekorationer til salg.

Du kan også synge med, når vores skrappe og efterspurgte herrekor underholder mellem kl. 19.00 og 19.30 eller opleve Skålebandet, der underholder med gode gamle skålesange, ledsaget af harmonika, banjo og sav. Der er sangtekster så alle kan synge med, lige fra Hjemmebrænderi til Himmelhunden og Mellem Esbjerg og Fanø. Bandet underholder i 45 minutter fra kl. 20.00. Vi har desværre kun 100 pladser, som vi fylder op efterhånden og først til mølle. Vi holder åbent mellem 18.00 og 21.00.