

Lør 1	
Søn 2	1. søndag i advent
Man 3	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30-12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Fernisering kl. 14.30 <b>Aftencafé kl. 18.00</b>
Tirs 4	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30-12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Sang kl. 14.30 i spisestuen <b>Ambitus kor kl. 19.15</b>
Ons 5	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30-12.15 Udflugt kl. 10.30 til Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Bar kl. 14.30 i loungen med underholdning kl.15.00 v/Brassquintet 99 <b>Køkkenet laver mad på 2. sal</b>
Tors 6	Julefrokost kl. 12.30
Fre 7	Gymnastik kl. 11.00 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Musik for 1 sal. Kl. 14.00

### Gåture

Hver dag kl. 14.00 er der mulighed for at gå en tur i nærområdet med følgeskab – det er godt for både krop og sjæl! Vi mødes ved hovedindgangen



Lør 8	
Søn 9	2. søndag i advent Gudstjeneste kl. 14.30 / Metodist kirken
Man 10	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30-12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Kaffebord på 2 og 4 sal kl.14.3 <b>Aftencafé kl. 18.00</b> <b>Lys tur ca. kl. 19.00</b>
Tirs 11	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30-12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Sang kl.14.30 <b>Tivolitur kl. 16.30</b>
Ons 12	Julebanko i regnbuen kl. 10.30 – 12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00 mødes ved hoveddøren Kost- og beboerrådsmøde på 2.sal kl. 14.00 Bar kl. 14.30 i loungen / spilleklub kl. 14.30 i spisestuen
Tors 13	Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Julebal kl. 15.00 <b>Aftencafe kl. 18.00</b>
Fre 14	Gymnastik kl. 11.00 Luciaoptog og julekoncert v/ SFO Duevej kl. 13.15 i spisestuen Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Kost- og beboerrådsmøde på 1.sal kl. 14.00 Musik for 2. sal. Kl. 14.00 Lucia kl. 19.00 på etagerne.
Lør 15	



Søn 16	3. søndag i advent Matine kl. 14.30 v/ Jens Meiner.
Man 17	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30–12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Kost- og beboerrådsmøde på 3. sal kl. 14.00 Bibeltid i mødelokale 1 <b>Aftencafe kl. 18.00</b> <b>Lys tur ca. kl. 19.00</b>
Tirs 18	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30–12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Kost- og beboerrådsmøde på 4. sal kl. 14.00 Sang kl. 14.30 <b>Tivolitur kl. 16.30</b>
Ons 19	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30–12.15 Svømning kl. 9.00 Udflugt kl. 10.30 til Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren Bar kl. 14.30 i loungen
Tors 20	Jule – erindrings salon kl. 10.00 Musik for 3 sal kl. 14.00 <b>Aftencafe kl. 18.00</b>
Fre 21	Brunch kl. 9.00 Gymnastik kl. 11.00 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren
Lør 22	

### Matine

Søndag d. 16. december

Vi mødes i spisestuen fra kl. 14.30 til kl. 16.00

Underholdning kl. 14.30 v/ Jens Meiner

Der serveres kaffe, kage og en lille en, pris for gæster 50,- kr.

Søn 23	4. søndag i advent
Man 24	Julegudstjeneste kl. 14.30 Julemiddag kl. 18.00
Tirs 25	Juledag
Ons 26	2. Juledag
Tors 27	Fysisk træning og aktiviteter i Regnbuen kl. 10.30–12.15 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren
Fre 28	Gymnastik kl. 11.00 Gåtur i nærmiljø kl. 14.00. Vi mødes ved hoveddøren
Lør 29	
Søn 30	
Man 31	Dronningens nytårstale kl. 18.00 Nytårsaften kl. 18.30



Med forbehold

### Kommende arrangementer:

D. 21. og 23. januar: Ældrekoncerter på Frederiksberg Rådhus.

D. 30. januar Nytårsbal på Frederiksberg Rådhus.

