

ET TILBUD TIL ALLE INTERESSEREDE DEN SIDSTE FREDAG FORMIDDAG I MÅNEDEN



HØRNING IDRÆTSFORENING



S E N I O R
F R E D A G

EFTERÅRET
2017



HØRNING IDRÆTSFORENING

PROGRAM TIL **SENIOR FREDAG**

10:00 Velkomst. Vi giver kaffe og kage i caféen

10:20 Evt. omklædning, gå til aktivitet

10.30 Forskellige aktiviteter
(Se modsatte side)

11:30 Der vil være spændende
foredrag med kaffe og vand

12:15 Vi siger tak for i dag og
for hyggeligt samvær



Sæt kryds i kalenderen på følgende datoer:

- ✓ **FREDAG den 29. september 2017**
- ✓ **FREDAG den 27. oktober 2017**
- ✓ **FREDAG den 24. november 2017**



Alle aktiviteter er
sidste fredag i måneden
i sep, okt og nov 2017
kl. 10.00-12.15



GRATIS



Vi giver kaffe
og kage



Kontakt Otto Trap
tlf. 6146 6405
el. Jørgen Naut
tlf: 40 62 45 62



Hørning Idrætscenter,
Toftevej, Hørning



AKTIVITETER TIL **SENIOR FREDAG**

- Forskellige kort- og brætspil (f.eks. backgammon, kinaskak, terninger, whist, bridge m.m.)
- Bob spil, bueskydning og gå-skak med store brikker
- Dart
- Pool, kegle billard, air-hockey og bordfodbold
- Senior gymnastik og fitness
- Badminton
- Spinning på cyklerne
- Floorball (hockey for alle)
- Bowls (fremadstormende idræt med skæve kugler)
- Bordtennis
- Og meget mere (dette vil udvikle sig efter ønsker og muligheder)

Senior fredag er for alle seniorer, pensionister, ældre, invalidepensionister, hjemmegående, enlige, allerede aktive, lettere passive, aldrig været i gang med noget, nysgerrige osv. De fleste aktiviteter vil være med instruktion fra de relevante klubber. Alle er velkomne på alle hold og man kan sagtens prøve noget forskelligt hver gang. Man kan også bare hjælpe med det praktiske (tidtager osv.) eller være tilskuer.



Læs mere om senior fredag her:

www.hoerningidraetsforening.dk/aktiviteter

Arrangør:



www.hoerningidraetsforening.dk



HIF (Hørning Idrætsforening), er stolte arrangører af dette program,
som vi håber kan glæde en masse seniorer i Hørning.

De 9 Medlemsforeninger som sammen har planlagt dette initiativ er:

Hørning Bordtennis Klub · Hørning Badminton Klub · Hørning Floorball Klub · Hørning Puls
Hørning Dart Klub · Hørning Svømmeklub · Hørning IF Fodbold · Hørning Futsal · Hørning Basketball



SuperBrugsen Hørning – DER ER FORSKEL



Skanderborg
Kommune

Vi siger tusind tak til vores sponsorer for at støtte dette tiltag i Hørning

Tilskud fra Skanderborg Kommune til udstyr. Lækre vesterhavsstænger med chokoladefyld til kaffen sponsoreret af Guldbageren. Nordea i Skanderborg sponsorerer kaffe/vand. Superbrugsen i Hørning er sponsor på arrangementet.

Vi glæder os til at se jer til nogle aktive og hyggelige dage.

- HIF Hørning