

Nyhedsbrev Ben Hur

Så er vi i luften med lidt efterårsnyt, selvom der ikke har været den store forskel på sommer og efterår. Man siger godt nok, at sommeren har været varmere end normalt, men jeg synes nu det er noget sjusk, når sommeren kommer "drypvis" en dag ad gangen. Det kan man ikke rigtig forholde sig til. Og så blæsten – nej nu jeg skal nok stoppe, for man kan jo blive ved. Og så er det jo ingenting at brokke sig over i forhold til hvad Børge har været igennem.

Og Børge du skal vide, at jeg har hele Ben Hur-banden bag mig, når jeg ønsker dig en hurtig venden tilbage til hverdagen. En hverdag hvor du kan gøre, hvad du vil og ikke mindst gå på toilettet i fred og ro. Det er utroligt, hvor hurtigt en blåhval kan komme til at vende op og ned på ens dagligdag – brud på begge ben er ret bøvlet. Til jer andre kan jeg fortælle, at jeg i skrivende stund netop har fået en sms fra Børge. Han har det efter omstændighederne godt og er blevet overført fra en omtumlet tilværelse på Bispebjerg til et stille eneværelse på Dortheagården, hvor de endda laver god mad. Børge du får her

EN STOR OG KÆMPE KNUSFÆLLESHILSEN fra os alle.

Og så lige et TAK FOR SIDST til alle jer der var mødt op til en vidunderlig aften foran grillen og under taget på klubbens årlige fødselsdagsfejring, hvor der blev sunget og hygget til langt ud på en lun sommernat.

Vi er jo allerede godt inde i september, så derfor haster det med info om diverse aktiviteter.

* Lad os begynde med gymnastikken. Vores superinstruktør, Helle, er meldt i topform, hvilket dog ikke skal afskrække nogen fra at komme. Gymnastikken begynder **onsdag d. 16. september** kl. 18:00 som vanligt på Holbergskolen.

* Ben Hur har fået en invitation fra DGI. Emnet er "Spring for Livet" og foregår i Nørrebrohallen dagen efter gymnastikstart **torsdag d. 17. september** fra kl. 9:00-14:00. Arrangementet føres an af Jytte Abildstrøm og Jan Hertz og er mest møntet på 60+ generationen. Der vil være mange forskellige aktiviteter. Alt er gratis - også frokosten. Læs selv mere på www.springforlivet.kk.dk

* Se nu er vi kommet længere hen på efteråret og vi er ved at være godt sultne. Næste Spisemøde er **tirsdag d. 6. oktober**. Jeg har ikke lige her present hvem der står for løjerne, men jeg ved alt er i gode hænder og så det kan ikke gå galt. (Tilmeldingslink på hjemmesiden er på vej, siger bagmanden).

* **Lørdag d. 24. oktober fra 10-13:00** er det Merete K. og DGI, der underholder i Styrkeslottet i Parken. Emnet er "**Selvforsvar for Seniorer**". Selve kurset koster Kr. 150,-/person, men klubben betaler de 100,- så I skal selv hoste op med Kr. 50,-. Pladsen er trang og der er kun plads til 18-20 deltagere. I vil i allernærmeste fremtid få besked på hvor og hvordan I tilmelder jer. Derefter skal det gå stærkt, for man kommer med efter først til mølle princippet. **Læs mere på vedhæftede mail.**

* Allerede igen ugen efter er den gal igen. **Lørdag d. 31. oktober** skal vi på vor årlige efterårstravetur. Denne gang til Gurre Sø og omegn. Vi starter fra Parken Kl. 08:00. Vi regner med der er biler nok. Vandreturen er ca. 10 km og vi regner med at slutte turen med den medbragte mad for ved 12:30 tiden at køre til Søfartsmuseet i Helsingør. Vi ser Museet og drikker kaffe og spiser kage i deres Café. Dem der **IKKE** har mod på at tage med ud at vandre kan tage tog eller finde sammen om fællestransport til Helsingør. Entreen til museet er dyr, derfor koster turen Kr. 150,-pr. person. (Tilmeldingslink på hjemmesiden er på vej).

* Så er vi kommet ind i november hvor der **tirsdag d. 3. november kl. 18:30** igen er spisemøde i Huset Også her glimrer min hukommelse ved sit fravær, men igen ved jeg at der er solide tovholdere på der nok ved hvordan man svinger gryder og pander og sørger for at vi får noget godt at spise. Og hvem ved? – måske vi til den tid så småt kan regne med at have Børge med til bords?

* **Tirsdag den 24. november kl. 19:00** afholder vi den årlige generalforsamling og inden da opkræver vi det årlige kontingent. Mere herom senere.

* Det sidste punkt kan jeg ikke rigtigt forlige mig med at skrive. **Tirsdag d. 1. december** er der Julefrokost. Jamen jeg synes jo lige det har været Jul!! – og jeg er blevet snydt for min sommer. Jeg kan ikke helt forstå det. Men jeg ved at julefrokosten er vidunderlig og dejlig og tilden tid er jeg nok ved at komme i det rette mode.

Det var hvad jeg havde på hjerte i denne omgang – **Husk** lige at læse Meretes vedhæftede mail og **husk** at finde kalenderen frem og plotte alle datoer ind 😊

PS: Jeg har alligevel lidt mere på hjerte:

Hjælper søges!!

Bo er med til at arrangere DAC Urban Trail løb i København **søndag d. 27. september kl. 9-12:00**. Et 10 km oplevelsesløb, hvor du løber ind gennem Den Sorte Diamant, Skuespilhuset, Kbh. Rådhus, Ridebanen, Christiansborg (porten og gården), Kongens Have m.m. I kan læse mere om løbet på:

DAC Copenhagen Urban Trail - også på facebook.

Har du lyst til at hjælpe med til, så giv Bo besked på mail: bo.nytofte@gmail.com

De bedste hilsner til jer alle med ønsket om et velsignet, flot og aktivt efterår.

Bo

PPS: Bagmanden beklager de manglende illustrationer denne gang – dem har blåhvalen ædt!