

# Cykelture og cykelundervisning

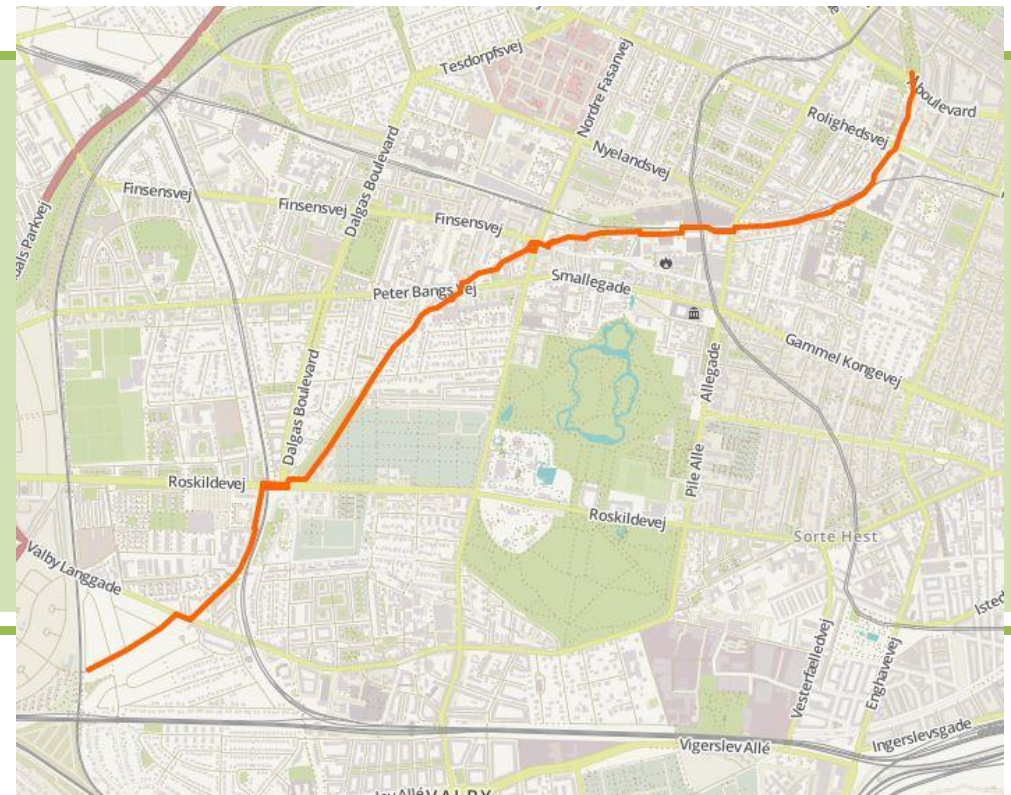
Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Cykling</b> En cykeltur på omkring 20-25 km med pause undervejs. Du kan være med til at bestemme ruten. Du skal selv medbringe cykel og hjelm (krav)</p> <p><b>Cykling, motion og oplevelser</b> Der cykles ca. 10 km. Pauser undervejs ved smuk natur eller spændende bygninger.</p>	<p><b>Kedelhallen</b> Nylandsvej 75 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Torsdag</b> Kl. 10.00-12.30</p> <p><b>Onsdag</b> Kl. 10.00-12.00</p>	<p><b>Ingen brugerbetaling</b> for medlemmer af Ældre Sagen</p>	<p>Kontaktperson: Kirsten Hauge Tlf. 20 45 01 49 Mail: Kirstenhk@gmail.com</p> <p><a href="http://www.aeldresagen.dk/frederiksberg">www.aeldresagen.dk/frederiksberg</a></p>

SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Cykling</b> Hyggelige cykelture, ud i det blå, sammen med andre seniorer (60+ og førtidspensionister). Ruterne er varieret og kan tilpasses i længde. Medbring cykel og cykelhjelm. Pit stop undervejs med kaffe &amp; kage.</p>	<p><b>Idrætsfabrikken</b> Valdemarsgade 12, 1665 København V</p>	<p><b>Onsdag</b> Kl. 9.30-12.00.</p> <p>Mulighed for senior spinning fredage kl. 13.30-15.30 i perioden d. 1/10-1/4</p>	<p><b>800 kr. pr. sæson</b> (Sep-maj)</p>	<p><a href="http://www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895">www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895</a></p> <p>Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00)</p> <p>E-mail <a href="mailto:senior@ssb-sport.dk">senior@ssb-sport.dk</a></p>

# Cykelture og cykelundervisning

Aktivitetscenter VOC Valby	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Cykelfællesskabet</b> Et cykelfællesskab for seniorer Genopfrisk cykelglæden og lær nye mennesker og steder at kende	<b>Aktivitetscenter VOC Valby</b> Gl. Jernbanevej 25, 2500 Valby	<b>Fredag</b> Kl. 09.30	<b>Ingen deltagerbetaling</b>	Erik Nielsen Tlf. 27 26 96 19 Mail: <a href="mailto:cykelerik@icloud.com">cykelerik@icloud.com</a>

Den grønne sti	Sted
<b>Hovedvej for cyklister på Frederiksberg</b> Cykelruten omfatter godt 9 km cykel- og gangsti  Ruten byder på træækker og græsplæne, samt grønne oaser i et urbant miljø	<b>Strækker sig fra:</b> Lyngby vej i nord, over Nørrebro og Frederiksberg til Valby i vest  Fra Nørrebro passerer den grønne sti Landbohøjskolen, Frederiksberg Centret, Frederiksberg Station, CBS, Diakonisse-stiftelsen samt Solbjerg kirkegård, før den når Valby



# Cykelture og cykelundervisning

<b>100 km for mentalt helbred</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Cykeltur for psykisk sårbare eller pårørende</b>            Cykeltur på 10 km med fokus på mental sundhed.            Tempo så alle kan være med.            Støttepersoner eller pårørende er velkomne.</p>	<p><b>Nimbusparken 24</b>            2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Tirsdag</b>            Kl. 14</p>	<p><b>Ingen deltagerbetaling</b></p>	<p>Tilmelding er ikke nødvendig, men du er velkommen til at tage kontakt til:</p> <p><b>Rune Andersen</b>  <b>Tlf.: 26 36 74 54</b></p> <p>Kig efter cykelkaptajnerne i en blå cykeljakke med logoet '100 km for mental sundhed'</p>