

Motion og Sundhed Allingåbrogruppen. Ældresagen

Program: september - december 2020.

Mødested og -tid: "Bomuldsvæveriet" (B6) Tøjstrupvej 39 Allingåbro
torsdage kl. 9.30

Vi har stadigvæk corona blandt os, så derfor overholder vi de kendte coronaregler.

Når vi "tager ud af byen", er det op til den enkelte, at tage stilling til transporten:

- Du kan cykle sammen med andre, der ønsker at gøre det samme.
- Du kan køre selv til det **opgivne mødested for gåturen.**
- Du kan køre sammen med nogen af dem, du er sammen med i andre sammenhænge. I mødes ved Bomuldsvæveriet, og derfra kører I til **det opgivne mødested for gåturen.**

Det gælder jo om, at vi er sammen – men på afstand – og uden at smitte hinanden.

September:

3.: Hundeskolen, Skydebanen og Golfbanen. Naturfitness

10.: Rundt om Klejbo-området.

17.: Udbygårde – Banestien forbi Molbjerg til broen over Allingåen og retur.

24.: **Banestien fra Auning mod Pindstrup via Tversige** og retur.

Mødested og tidspunkt:

På cykel: Bomuldsvæveriet **kl. 9.30** I bil: P-pladsen bag Kulturperronen i Auning **kl. 9.50**

Oktober:

1.: Bybjerg, Byparken og Banestien i Allingåbro. Naturfitness

8.: Udbygårde - langs diget ved Allingåen til Broager.

15.: Hundeskolen, Skydebanen og Golfbanen. Naturfitness

22.: Rundt om Langsø i Løvenholmskoven. **Hjemkomst ca. kl. 12.00**

Vi kører i biler derud fra Bomuldsvæveriet kl. 9.30. (Se indledningen)

29.: Lunden, Grund, "Kristianshavn" samt Karens udsigtspunkt over fjordene om efteråret.

Mødested: P-pladsen ved grill-baren.

November og december: Se næste side.

November:

5.: Vi går ad nye og også kendte stier/gader/veje i Allingåbro. Naturfitness

12.: På opdagelse i Ørsted:

Bag kroen og se på kunst - forbi Tangkær Sø m.m.

Mødested og tidspunkt:

På cykel: Bomuldsvæveriet kl. **9.30** I bil: P-pladsen bag kroen i Ørsted kl. **10.00**

19.: Rundt om Klejbo-området.

26.: Hundeskolen, Skydebanen og Golfbanen. Naturfitness

December:

3.: Fra Hegedal til Fjellerup ad cykelstien. Retur til Hegedal ad Nordsøstien.

Vi kører i biler derud fra Bomuldsvæveriet kl. 9.30. (Se indledningen)

Hjemkomst kl. godt 12.

10.: **Juleafslutning**: Mindre gåtur og derefter julehygge. **I hører nærmere, når vi nærmer os december.**

Hilsen og på gensyn:

Lilian Nielsen	3051 9133
Inge-Lise Nørøxe	2921 1277
Anne Marie Berthelsen	2336 3337
Gudrun Græsborg	2475 4051
Karis Seeberg Sørensen	4243 0405

