

AaB's DAMEKLUBS EFTERÅRSPROGRAM 2018

Onsdag den 5. september
kl. 16.00

Besøg på Reno Nord, Troensevej 2, Aalborg Øst
Rundvisning og orientering om Danmarks mest moderne anlæg til sortering af plast og metal. Se særskilt notat.
Besøget varer ca. 1 ½ til 2 timer
Besøget er med ledsager
Tilmelding senest mandag den 27. august

Onsdag den 3. oktober
kl. 19.00

Generalforsamling og hyggeaften i AaB
På valg er følgende:
Formand Inge Frost Poulsen
Næstformand Lis Kristensen
Bestyrelsesmedlem Lise Berthelsen
Suppleant Birgit Lybye
Revisor Anna Larsen
Revisorsuppleant Kirsten Pedersen
Efter generalforsamlingen bliver der tid til hyggeligt samvær, og mulighed for, at komme med gode ideer og ønsker til fremtidige arrangementer. Dameklubben giver pølse- og ostebord.
Tilmelding senest mandag den 24. september

Onsdag den 7. november
kl. 19.00

Foredrag i AaB ved Michael Møller Nielsen indehaver af Aalborg Smerte- og sportsklinik, om:
Forstå dine smerter – fokus på slidgigt i ryg-hofte og knæ.
Michael vil forklare hvad smerte er, og hvordan man skal forstå smerter og derudfra inddrage lænde- hofte- og knæsmarter. Samt præsentere behandlings- og træningstilgange til nævnte lidelser m.m.
Der serveres kaffe/the og rullepølsemad.
Foredrag og kaffe m.m. kr. 50,00
Aftenen er med ledsager
Tilmelding senest mandag den 29. oktober

Onsdag den 5. december
kl. 18.00

Julefrokost i AaB
Der serveres marineret sild, fiskefilet, grønlangkål, hamburgerryg, risalamande, kaffe/the pris 125,00 kr.
Herefter pakkespil. Husk en pakke til ca. til kr. 30,00
Tilmelding senest mandag den 26. november

På bestyrelsens vegne
Inge Frost Poulsen

PS. Tilmelding er bindende. Tilmelding til: Inge Frost Poulsen, mobil 29468921, Lis Kristensen mobil 40476030. Eller tilmelding på mail ifp@stofa.dk

