

# Sundhed for Seniorer

 Program for 2022



**Gentofte Kommune**  
Tranehaven



Forebyggelsesenheden  
på Tranehaven

## Aktiviteter for 2022

Stavgang – introduktionskursus .....	4
Gåture for seniorer.....	5
Nærgymnastik .....	6
Træning i varmtvandsbassin.....	7
Formtest .....	8
Fra underskud til overskud i skovens dybe stille ro .....	9
Madlavning for mænd .....	10
Kulturklub.....	12
Historieklub .....	13
Litteraturklub.....	14
Skriv om dit liv i coronatiden.....	15
Hjernefitness.....	16
Forkælelsestur til det sydlige Danmark øst for Storebælt .....	18
Afstress i naturen – for seniorer .....	20
Fisketur på Øresund.....	21
Kontakt til Sundhed for Seniorer .....	22
Tilmelding.....	22
Adresse og telefonnumre til Forbyggelsesenheden.....	23



PurePrint® by **KLS**  
Produceret bionedbrydeligt  
af KLS PurePrint A/S



Det er igen en stor glæde at Sundhed for Seniorer kan præsentere spændende tilbud og aktiviteter for Gentoftes seniorer. Vi håber, at aktiviteterne kan være med til at skabe glæde, energi, fællesskaber og styrke både den fysiske, mentale og sociale sundhed.

Det *har* været en lang periode med begrænsede muligheder for at kunne mødes og dyrke fritidsinteresser og fællesskaber. Vi går mod lysere tider, men der er fortsat brug for, at vi passer på hinanden.

Der er ingen tvivl om, at restriktioner og forsamlingsforbud har medført store udfordringer for både den fysiske, mentale og sociale sundhed. Forskning indenfor området vil fortælle os meget mere om det i en kommende tid. Vi ved allerede, at begrænsninger i dagligdagen, inaktivitet og ensomhed er risikofaktorer, der kan gøre skade både mentalt og fysisk; især hvis man i forvejen er ramt af en eller flere kroniske sygdomme.

Men nu vil vi kigge fremad! Sundhed for Seniorer præsenterer en palette af tilbud, som gør det muligt igen at mødes og dyrke fællesskabet, være aktiv deltager og få spændende information og nyheder indenfor sundhed og forebyggelse.

I 2022 har vi valgt at bibeholde mange af de populære aktiviteter, blandt andet forkælelsestur, kultur - og historiklub. Nogle af de nye tilbud tilbage i 2021 kommer på programmet igen, da COVID-19 ikke gjorde det muligt at afvikle dem. Det drejer sig blandt andet om stresshåndtering i naturen.

For god ordens skyld vil jeg gøre opmærksom på, at aktiviteterne i Sundhed for Seniorer følger de gældende retningslinjer fra myndighedernes side i forhold til Covid-19 restriktioner.

Til slut skal der lyde en stor tak til de mange frivillige, som atter gør det muligt at kunne præsentere et Sundhed for Seniorer 2022 med fine tilbud. Uden jer havde dette ikke været muligt.

Rigtig god fornøjelse.

Med venlig hilsen

Bente Frimodt-Møller

Formand for ældre, social – og sundhedsudvalget



## Stavgang – introduktionskursus

Sundhed for Seniorer tilbyder et introduktionskursus i stavgang. På kurset får du en introduktion til udstyret og den rigtige teknik.

Kurset er 2 gange à 2 timer. Idet alle skal have mulighed for at opnå det fulde udbytte af kurset, er der et max. deltagerantal på 8.

Stavgangsstave kan lånes eller man kan bruge sine egne.

### Tid

Onsdag den 4. maj og 11. maj 2022  
kl. 12.30-14.30

### Max. antal

8 deltagere

### Sted

Charlottenlund Fort

### Pris

Gratis

### Tilmelding

Kontakt motionskonsulent

Mikael Belleso Noes

tlf.: 39 98 88 23 eller mail:

[forebyggelsesafd.th@gentofte.dk](mailto:forebyggelsesafd.th@gentofte.dk)





## Gåture for seniorer

Kom ud i naturen og følg årstidernes skiften. Nyd at gå en tur med andre mennesker og få en sludder undervejs. Tempo og turens længde besluttes af de fremmødte.

### I Dyrehaven

#### Tid

Søndage kl. 11.00

#### Sted

Ved den Røde Port ved Klampenborg station ved indgangen til Dyrehaven

#### Pris

Gratis

#### Tilmelding

Ingen tilmelding, du møder bare op

### Rundt om Gentofte Sø

#### Tid

Søndage kl. 10.30

#### Sted

Ved indgangen fra Brogårdsvej

#### Pris

Gratis

#### Tilmelding

Ingen tilmelding, du møder bare op

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf. 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.





## Nærgymnastik

Nærgymnastik er et tilbud til mindre mobile ældre i Gentofte Kommune.

Tilbuddet er til dig, der synes, at almindelige gymnastikhold går lidt for stærkt, eller som har svært ved at tage langt for at komme frem til et gymnastik- eller motionstilbud.

Det kan være for dig, som trænger til at komme i gang med at motionere, og for dig, der har gennemgået et genoptræningsforløb og efterfølgende gerne vil gå på et lille gymnastikhold, hvor tempoet ikke er for højt. Der er på alle holdene mulighed for at udføre gymnastikken siddende på en stol.

### Steder:

Ordrupvej 32 G  
Strandlund 102  
Bækkebo Park 4B  
Schioldannsvej 31  
Springbanen 5  
Gentoftegade 52  
Mitchellsstræde 5A  
Niels Andersens Vej 22  
Sankt Lukas Vej 6A

Underviserne er primært fysioterapeuter og afspændingspædagoger. Undervisningen foregår i dagtimerne og varer 1½ time pr. gang. Der undervises det meste af året, men der holdes pause i juli måned samt på helligdage.

### Tid

Få tilsendt en oversigt over de forskellige hold med tid og sted fra Tranehavens Forebyggelsesenhed

### Pris

57 kr. pr. gang. Der betales for ½ år ad gangen

### Tilmelding

For yderligere information og tilmelding kontakt FOF København på tlf.: 45 96 01 00 eller motionskonsulent Mikael Bellesso Noes, tlf.: 39 98 88 23 eller mail: forebyggelsesafd.th@gentofte.dk



## Træning i varmtvandsbassin

I samarbejde mellem Sundhed for Seniorer, Tranehaven, FOF Nordsjælland og Kildeskovshallen tilbydes træning i varmtvandsbassin for seniorer med særlige behov.

Der er tale om specialhold, hvorfor Tranehavens motionskonsulent skal kontaktes inden tilmelding til holdet.

Yderligere oplysninger om holdtidspunkter og pris kan fås ved henvendelse til FOF Nordsjælland, tlf. 39 63 70 10.

### Tid

Oplyses ved henvendelse til FOF Nordsjælland

### Sted

Varmtvandsbassin Kildeskovshallen, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

### Pris

67 kr. pr. gang

### Tilmelding

For yderligere information og tilmelding kontakt motionskonsulent Mikael Bellesso Noes, tlf.: 39 98 88 23 eller mail: [forebyggelsesafd.th@gentofte.dk](mailto:forebyggelsesafd.th@gentofte.dk)





## Formtest

Er du i god form?

Sundhed for Seniorer tilbyder en simpel, hurtig og ufarlig test af din fysiske form. Formtesten varer ca. 30 minutter, foregår indendørs og består dels af en måling af din kondition ved rolig cykling på en motionscykel, dels af en måling af mængden af muskel og fedt i din krop ved en bioimpedansmåler (foregår ligesom når man måler sin kropsvægt på en almindelig badevægt).

Formtesten afsluttes med gode råd til, hvorledes du kan forbedre din fysiske form og hvilke muligheder for motion for seniorer, der findes i Gentofte Kommune.

Hvis du vælger at blive formtestet både i foråret og i efteråret, har du mulighed for at se, om din motion har bragt dig i bedre form.

### Tid

Flere søndage i foråret og efteråret. Efter tilmelding vil du blive kontaktet for nærmere aftale om tidspunkt

### Sted

Forebyggelsesenhedens træningslokaler i Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte

### Pris

Gratis

### Tilmelding

For yderligere information og tilmelding kontakt motionskonsulent Mikael Bellesso Noes, tlf.: 39 98 88 23 eller mail: [forebyggelsesafd.th@gentofte.dk](mailto:forebyggelsesafd.th@gentofte.dk)





## Fra underskud til overskud i skovens dybe stille ro

Er du i dit livs efterår, hvor du egentlig bare skulle nyde livet, men sygdom i nærmeste familie eller anden udefrakommende forandring eller belastning (fx. COVID-19) gør indhug i dit overskud og livskvalitet?

Med dette tilbud får du mulighed for at møde andre ligestillede i "skovens dybe stille ro" og skabe afstand til de ydre krav og mere plads til dig.

Der er evidens for, at naturen har stor betydning for vores fysiske og psykiske velbefindende. Det er dokumenteret, at ophold og aktiviteter i naturen kan medføre lavere stressniveau, reducere risikofaktorer for hjertekarsygdomme, forbedre koncentrationsevnen, styrke selværdet og den personlige kontrol.

Vi tilbyder et gruppeforløb, hvor fokus er at være til stede i nuet med inddragelse af naturens ro. Vi arbejder med mindfulness, åndedrætsøvelser og øver os i at skabe rum til nye erkendelser og et liv med kvalitet og samhørighed.

Medbring siddeunderlag/liggeunderlag/yogamåtte og varmt behageligt tøj du kan bevæge dig i.

I tilfælde af regn er der mulighed for indendørs afvikling.

Underviser er Anemone Sommer, psykoterapeut og stresscoach.

### Tid

Forårshold: 10 tirsdage, start den 26. april 2022.

Efterårshold: 10 tirsdage, start den 2. august 2022.

Kl. 15.15-16.45

### Pris

400 kr. pr. hold

### Max. antal

8 personer

### Sted

Vi mødes ved Taarbækklågen ind til Dyrehaven, Edelslundsvej 2, 2930 Klampenborg

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på tranehaven.gentofte.dk



Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.





## Madlavning for mænd

Få inspiration til at lave sund, lækker og velsmagende mad i selskab med andre mænd. Du behøver ikke være superdygtig i et køkken, men have mod på og lyst til at lære at lave god mad.

Vi starter med at gennemgå aftenens to retter, og der gives tips og tricks til, hvordan retterne skal tilberedes. Vi laver både god gammeldags mad og nye inspirerende og moderne retter. Vi tilbereder menuen i tremandsgrupper, hvorefter vi nyder maden sammen. Her er det muligt at smage på hinandens færdige retter og udveksle erfaringer.

Kom gerne med idéer til, hvad du vil lære at lave. Har du en yndlingsret? Kontaktperson er Peter Plaskett, tlf.: 25 77 15 12.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.

### Forårshold

#### Tid

Seks mandage kl. 17.00-20.00  
Start den 21. februar 2022

### Efterårshold

#### Tid

Seks gange kl. 17.00-20.00  
Startdato i september 2022 er ikke fastsat endnu

### Sted

Skolekøkkenet på Ordrup Skole  
Grønnevænge 16  
2920 Charlottenlund

### Max. antal

10 personer

### Pris

600 kr. pr. hold

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)





Aubergine  
2€ 30

pdt rose  
1€ 8/kg

Tomates  
2€ kg

Tomates  
2€ kg

Salade  
1€ 50

Chou  
9€

## Kulturklub

Har du lyst til kulturelle oplevelser og socialt samvær, så meld dig ind i Sundhed for Seniorers Kulturklub. Aktiviteterne gælder udstillinger, byvandring, museer og aktuelle begivenheder.

Der arrangeres otte aktiviteter pr. år, og medlemskabet skal fornyes hvert år.

Deltagerbetalingen bruges til entréer, guider og lignende. Transport og efterfølgende fortæring er for egen regning. Der vil være enkelte aftenarrangementer.

Nærmere oplysninger kan fås ved henvendelse til kontaktperson Lise Stürup, tlf.: 40 40 38 79.

### Tid

Introduktionsmøde torsdag den 6. januar 2022 kl. 11.00-13.30. Der vil i den forbindelse være et foredrag om demens ved Conny Egelund

### Sted

Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns Allé 6, 2900 Hellerup

### Max. antal

30 personer

### Pris

400 kr.

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)



Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.





## Historieklub

I historieklubben behandles emner, vi sammen finder interessante at blive lidt klogere på. Dvs. vi besøger museer, udstillinger eller hører foredrag. Om man selv vil dykke dybere ned i det enkelte emne eller bare møde op til arrangementerne og suge til sig, det er helt op til én selv. Der stilles ingen krav ifm. deltagelse.

Vi afholder introduktionsmøder i januar og august, hvor vi hilser på hinanden og drøfter emner til kommende udflugter og arrangementer. Arrangementerne finder så vidt muligt sted den sidste tirsdag i februar, marts, april og september, oktober, november. Efter hvert arrangement kan man, alt efter tid og lyst, finde et sted at spise frokost sammen. Transport og frokost er for egen regning.

Nærmere oplysninger kan fås ved henvendelse til kontaktperson Lene Scharff, tlf.: 26 28 49 92.

### Tid

Introduktionsmøde tirsdag den 25. januar 2022 kl. 11.00

Introduktionsmøde tirsdag den 30. august 2022 kl. 11.00

Invitation med angivelse af tid og sted for introduktionsmøderne vil blive fremsendt pr. mail ca. 14 dage før, mødet finder sted.

### Max. antal

20 personer

### Pris

400 kr. for hele året

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.





## Litteraturklub

Sundhed for Seniorers litteraturklub mødes én gang om måneden med start i januar på Hovedbiblioteket i Hellerup. Vi læser aktuelle bøger og diskuterer dem med hinanden.



### Tid

Kl. 10.00-12.00

1. litteraturklub, med start den 1. tirsdag i januar 2022
2. litteraturklub, med start den 1. torsdag i januar 2022
3. litteraturklub, med start den 2. onsdag i januar 2022

### Sted

Gentofte Hovedbibliotek  
Ahlmanns Allé 6  
2900 Hellerup

### Pris

Gratis

### Tilmelding

Forebyggelsesenheden på tlf.:  
39 98 88 30 kl. 10.00-15.00



Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.



## Skriv om dit liv i coronatiden

Coronapandemien har påvirket os alle – få skrevet om dine tanker og oplevelser sammen med ligesindede.

Isolation og utryghed blev en del af virkeligheden, da coronapandemien lukkede Danmark. På dette skrivekursus får du mulighed for at sætte ord på dine tanker og oplevelser fra tiden efter marts 2020.

Du får inspiration til at komme i gang med at skrive, og løbende får du tip og gode råd til at gøre dine tekster endnu bedre. Du skriver en række tekster om dit liv i coronatiden, og undervejs læser du op og får feedback både af underviseren og de andre deltagere.

Kursets fokus er på tekster om coronatiden, men du kan også bruge kurset som afsæt til efterfølgende selv at begynde at skrive om andre perioder i dit liv.

Vi skriver i hånden, men du er velkommen til at medbringe din computer.

Underviser er Bente Hoffmann, cand. phil.



### Tid

Mandage kl. 10.00-13.00  
den 14. februar, 28. februar,  
14. marts og 28. marts 2022

### Sted

Tranehaven  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund

### Max. antal

10 personer

### Pris

400 kr.

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)



Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.



## Hjernefitness

Har du trænet din hjerne i dag? Fire arrangementer med introduktion til hjernefitness.

Nyere forskning viser, at vores hjerner er i fortsat udvikling gennem hele livet. Et livslangt byggeprojekt. Men – den kendte sætning ”use it or loose it” gælder også her. Det er ligesom ved fysisk træning. Jo mere man træner desto større effekt.

Gennem fire temaer introduceres hjernetræning. Via inspirerende viden og praktiske øvelser får man inspiration til, hvordan man selv kan styrke sin hjerne.

### 1. Din hjerne – dit netværk

#### Tid

Tirsdag den 1. marts 2022  
kl. 14.00-16.00

”Din hjerne – dit netværk” er et foredrag ved læge og lektor ved Center for Sund Aldring og Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet, Ellen Garde.

Hvordan sætter livet sig spor i hjernen? Hvor påvirkelig er den og hvor meget kan den tilpasse sig? Et langt og aktivt liv kræver, at vi plejer hjernen. Ellen Garde vil præsentere den nyeste viden indenfor



området og komme med gode råd og vejledning til, hvordan du selv kan styrke din hjerne.

### 2. Styrk hjernen – spis godt og brug kroppen

#### Tid

Tirsdag den 15. marts 2022  
kl. 14.00-16.00

Kan mad og motion have indflydelse på din hjerne?

Via et oplæg fra klinisk diætist Trine Kjærgård og motionskonsulent Mikael Belleso Noes fra Tranehaven vil du blive stillet overfor dette spørgsmål.





### 3. Hjernefitness – eksempler på hjernetræningsprogrammer

#### Tid

Tirsdag den 22. marts 2022  
kl. 14.00-16.00

Lektor Inge Wilms fra Københavns Universitet, Institut for psykologi, forsker i brug af spil og spilteknologi inden for hjernetræning. Hun vil guide deltagerne igennem kurset, som består af oplæg og praktiske øvelser.

Medbring gerne din egen tablet/smartphone.

#### For alle fire arrangementer:

#### Sted

Gentofte Hovedbibliotek  
Øregårdssalen  
Ahlmanns Allé 6  
2900 Hellerup

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.



### 4. Styrk hjernen – brug musikken

#### Tid

Mandag den 4. april 2022  
kl. 14.00-16.00

Hvordan virker musik og sang på vores krop og mentale tilstand? Vi vil til denne seance arbejde med et tema, fx Louis Armstrong eller Mozart. Efter pausen vil vi fx fokusere på danske yndlingsange (danske viser og berømte danske filmsange) og herefter synge sangene sammen. Underviser er Yael Acher, som er uddannet klassisk fløjtenist, komponist og underviser.

#### Pris

For alle fire arrangementer:  
400 kr. i alt

#### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)



## Forkælelsestur til det sydlige Danmark øst for Storebælt

Forkælelsesturen 2022 går til det sydlige af Danmark øst for Storebælt – nærmere betegnet Lolland, Falster og Møn.

Turen forventes bl.a. at indeholde besøg i domkirkebyen Maribo og på Fuglsang Kunstmuseum. Der vil være mulighed for at se udstillingen om Femern Bælt, hvor verdens største sænketunnel placeres.

### Afrejse

Fra Tranehaven mandag den 30. maj 2022 kl. 13.00

### Hjemrejse

Fredag den 3. juni 2022 kl. 10.00 med forventet ankomst på Tranehaven ca. kl. 12.00

### Pris 1

Enkeltværelse pr. person 3.800 kr.

### Pris 2

Dobbeltværelse pr. person 3.400 kr.

Borgere, der ikke har deltaget på Forkælelsestur i 2019 eller 2021 vil have fortrinsret til turen (2020 blev aflyst). Hvis man har deltaget i 2019 eller 2021, er man velkommen til at blive skrevet på venteliste.

Ønsker du at komme på venteliste så kontakt Forebyggelsesenheden på tlf. 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.

Man får besked i uge 10, om man er med på turen.

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget fra den 11. oktober 2021 kl. 13.00. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.









## Afstress i naturen – for seniorer

Kom med ind i naturen, hvor vi meditativt hengiver os til Dyrehavens ro på en stille plet. Få en pause fra hverdagens gøremål og til tider stress og oplev naturen og årstidernes skiften. Øg din livskvalitet ved at være til stede i nuet, nedsætte tempoet og blive bevidst om vejtrækningens betydning for din indre balance.

Forvent ikke gåture, men der indgår lidt krops- og energiøvelser, som centrerer og giver ro i sjælen. Hvis det regner, er der en plan B.

Kom i behageligt tøj, som du kan bevæge dig i og medbring et siddeunderlag.

Underviser er Anemone Sommer, uddannet psykoterapeut og stress-coach.

### Tid

Forårshold: 10 tirsdage, start den 19. april 2022

Efterårshold: 10 tirsdage, start den 2. august 2022

Kl. 17.00-18.30

### Pris

400 kr. pr. hold

### Max. antal

8 personer

### Sted

Vi mødes ved Taarbækklågen ind til Dyrehaven, Edelslundsvej 2, 2930 Klampenborg

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelsesenheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.



## Fisketur på Øresund

Tag med ud og fisk!

Afhængig af vejr og vind tilbydes en heldagstur på "Sundet", hvor vi får en masse frisk luft og duften af saltvand. Ikke mindst vil du blive en del af et rigtigt hyggeligt selskab.

Der er sørget for fiskeudstyr, men husk selv at medbringe poser til din fangst. Undervejs bydes der på en gang skipperlabskovs. Drikkevarer kan købes ombord.

I tilfælde af meget dårligt vejr aflyses turen, og pengene vil blive refunderet.

På grund af sikkerhedsbestemmelserne ombord er der begrænset deltagerantal på 30. Fiskeudstyr er inkluderet i turen, men såfremt blink eller andet udstyr går tabt, erstatter den enkelte deltager selv.

### Tid

Tirsdag den 16. august 2022  
kl. 9.45. Hjemkomst ca. kl. 15.00

### Sted

Skovshoved Havn (midtermolen)

### Pris

250 kr.

### Max. antal

30 personer

### Tilmelding

Du tilmelder dig via linket bagerst i kataloget. Du kan også finde linket på [tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)



Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Forebyggelse-enheden på tlf.: 39 98 88 30 kl. 10.00-15.00.



## Kontakt til Sundhed for Seniorer

Bente Dieckmann, tlf.: 39 98 88 20

Sekretær Henriette Oxholm Raudal, tlf.: 39 98 88 30

Sundhed for Seniorer har lokaler i Forebyggelsesenheden på Tranehaven:

Schioldannsvej 31

2920 Charlottenlund

[tranehaven.gentofte.dk](http://tranehaven.gentofte.dk)

Mail: [forebyggelsesafd.th@gentofte.dk](mailto:forebyggelsesafd.th@gentofte.dk)

Når Gentofte Kommune behandler dine oplysninger, sørger vi for, at oplysningerne behandles sikkert og ikke kommer til uvedkommendes kendskab. Du kan læse mere på Gentofte Kommunes hjemmeside [www.gentofte.dk/da/Sider-i-footer/Databeskyttelse](http://www.gentofte.dk/da/Sider-i-footer/Databeskyttelse)

## Tilmelding

[Link til tilmelding og betaling](#)

**Sundhed for Seniorer 2022**  
**Klik her for tilmelding**



## Adresse og telefonnumre til Forbyggelsesenheden

### Forebyggelsesenheden på Tranehaven

Gentofte Kommunes Center for  
Forebyggelse og Rehabilitering

Schiodannsvej 31  
2920 Charlottenlund  
tlf. 39 98 88 20

tranehaven.gentofte.dk

Mail:  
forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

#### *Afdelingsleder*

Bente Dieckmann,  
tlf.: 39 98 88 20

#### *Afdelingssekretær*

Henriette Oxholm Raudal,  
tlf.: 39 98 88 30

### Forebyggelseskonsulenter

#### *Forebyggende hjemmebesøg*

Henriette Schannong,  
tlf.: 39 98 88 21

Anette Stech,  
tlf.: 39 98 88 22

Træffes mandag, onsdag og fredag  
kl. 8.30-10.00

#### *Rygestop og Alkohol*

Rikke Marie Baun,  
tlf.: 40 12 92 72

#### *Diabetessygeplejerske*

Jette Smidt,  
tlf.: 39 98 88 25

#### *Sundhedscoach*

Trine Mette Johansen,  
tlf.: 39 98 88 32

#### *Patientuddannelser*

Anemone Sommer,  
tlf.: 24 67 15 18

#### *Motionskonsulent*

Mikael Belleso Noes,  
tlf.: 39 98 88 23

#### *Diætister*

Anne-Marie Marthedal,  
tlf.: 39 98 88 34

Trine Kjærgård,  
tlf.: 39 98 88 27

Line Knudsen,  
tlf.: 23 99 07 46







**Gentofte Kommune**  
Tranehaven