

Sundhed for Seniorer

❖ Program 2023



Gentofte
Kommune



Oversigt over aktiviteter

1. Stavgang, introduktion

En introduktion til udstyret og den rigtige teknik. Det er gratis at deltage.
Tid og sted: Den 10.5 og 17.5.2023 kl. 12.30-14.30, Charlottenlund Slot

2. Nærgymnastik for mindre mobile ældre i Gentofte

Få tilsendt en oversigt for tider og steder, se under tilmeldinger bagerst i denne pjece.
Pris: Ca. 60 kr. pr. gang, ½ år ad gangen

3. Træning i varmtvandsbassin for ældre med særlige behov

Tid: Kontakt FOF Nordsjælland, tlf. 39 63 70 10. Sted: Kildeskovshallen, Adolfsvej 25
Pris: Ca. 70 kr. pr. gang

4. Formtest

Måling af din muskelmasse og kondition og tilbuddet er gratis.
Tid og sted: Flere søndage hele året, Schioldannsvej 31

5. Madlavning for mænd, vinter og efterår, 6 gange à 3 timer pr. hold

Tid og sted: Vinterhold starter den 24.01.2023 kl. 17.30, Ordrup Skole, Skolekøkkenet, Grønnevænge 16. Efterårshold bliver planlagt sommeren 2023.
Pris: 600 kr. pr. hold

6. Kulturklub

Kulturelle oplevelser og socialt samvær. Der kan forekomme ekstra deltagerbetaling.
Kontaktperson: Lise Stürup, tlf. 40 40 38 79
Tid og sted: Intromøde den 12.1.2023 kl. 11.00 på Hovedbiblioteket, Ahlmanns Allé 6
Pris: 400 kr. for hele året



7. Historieklub

Vi tager på udflugter og til arrangementer, vi sammen finder interessante. Der kan forekomme ekstra deltagerbetaling. Kontaktperson: Lene Scharff, tlf. 26 28 49 92.

Tid og sted: Intromøde den 24.1.2023 kl. 11.00, Mitchellsstræde 5A

Pris: 400 kr. for hele året

8. Litteraturklub

Der er tre klubber og det er gratis. De tre klubber har hver især sæsonstart den 1. tirsdag, den 1. torsdag og den 2. onsdag i januar 2023.

Tid og sted: Kl. 10.00-12.00 på Hovedbiblioteket, Ahlmanns Alle 6

9. Hjernefitness, foredrag

Tid og Sted: Kl. 14.00-16.00 i Byens hus, lokale "Store Claus", Hellerupvej 22-26

1. Den 18.04.2023: Hjernen og sund aldring v/Hjerneforsker

2. Den 02.05.2023: Hjernetræningsprogrammer v/Kommunikationsekspert

Pris: 150 kr. for begge eftermiddage

10. Stress af i naturen, for seniorer

Kom ned i gear og øg din livskvalitet med mindfulness i naturen.

Tid og sted: Start den 02.05.2023 kl. 17-18.30, i Dyrehaven, i alt 8 gange

Pris: 400 kr.

11. Sundhed for seniorer – myter om mad og motion

Kom tættere på sund aldring og myter om mad og motion v/Træningsfysiolog og klinisk diætist.

Tid og sted: Den 26.09.2023 kl. 14.00-16.00, i Byens Hus, "Store Claus", Hellerupvej 22-26

Pris: 50 kr.

12. Fisketur på Øresund

Der er sørget for fiskeudstyr, bestilt skipperlabskovs og drikkevarer kan købes ombord.

Tid og sted: Den 15.08.2023 kl. 9.45-ca. 15.00, Midtermolen, Skovshoved Havn

Pris: 250 kr.



**Gentofte
Kommune**



Sådan tilmelder du dig aktiviteterne

Tilmelding, aktivitet 1-4:

Kontakt motionskonsulent Mikael Belleso Noes på tlf. 39 98 88 23 eller mail til forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

Tilmelding, aktivitet 5-12

Du finder tilmeldingslink på www.gentofte.dk og i søgefeltet skriver du "sundhed for seniorer"

Eller du kan kontakte Forebyggelsesenheden på tlf. 39 98 88 30

Gentofte Kommune
Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund

Gentofte.dk

