

# 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/Kommunikationseksperter

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

## Tilmelding, aktivitet 5-12

Du finder tilmeldingslink på [www.gentofte.dk](http://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

