

KÆRE GENTOFTE-BORGER

Fra Tirsdag den 5. til Fredag den 29. maj sætter vi fokus på **din sundhed**.

Deltag i sjove aktiviteter, kom til spændende foredrag og spis sund mad sammen med dem du kender.

Alle aktiviteterne i Sundhed i Maj er gratis for alle.

Vi glæder os til at se dig!

Mange hilsener  
Planlægningsgruppen  
for Sundhed i Maj

## DIN SUNDHED

TÆT PÅ DIG

GRATIS

INSPIRERENDE

MASSER AF AKTIVITETER

### NYTTIGE ADRESSER

#### Cafe Stolpen

Stolpegårdsvej 24, stuen  
2820 Gentofte

#### Netværkshuset

Ericavej 149  
2820 Gentofte

#### Gentoftegade Bibliotek

Gentoftegade 45  
2820 Gentofte

#### Salen på Bank Mikkelsensvej

Bank Mikkelsensvej 2a  
2820 Charlottenlund

#### Overførstergården

Jægersborg Alle 1395  
2820 Gentofte

#### Vangede Bibliotek

Vangede Bygade 45  
2820 Gentofte

Vi glæder os  
til at se dig!



GENTOFTE KOMMUNE

# SUNDHED I MAJ 2026

Tirsdag d. 5. maj - Fredag d. 29. maj

Gratis til dig

Tæt på dig

Sammen med dem  
du kender

# PROGRAM - SUNDHED I MAJ 2026

## Tirsdag d. 5 maj

### Overførstergården

Jægersborg Alle 139, Gentofte

#### Kl. 12-13:

### Yoga på plænen

Start dagen med ro og fordybelse under åben himmel, når yogainstruktør Julius guider dig gennem enkle stillinger og vejrtrækningsøvelser i Overførstergårdens have.

Yoga betyder "at forene", og i denne formiddagstid arbejder vi med at skabe balance mellem krop og sind. Undervisningen er åben for alle - både begyndere og erfarne - og kræver ingen særlige forkundskaber. Husk at medbringe yogamatte.

Arrangementet er gratis og kræver ingen tilmelding.



## Onsdag d. 6 maj

### Vangede Bibliotek

Vangede Bygade 45, Gentofte

#### Kl. 17-19:

### Christian Fuhlendorff: Uden for skiven

Mød Christian Fuhlendorff i et ærligt, sårbart og humoristisk foredrag om livet med autisme og ADHD, og om at finde styrkerne i det, der ofte opfattes som begrænsninger.

Med sin karakteristiske humor og skarpe iagttagelser fortæller Fuhlendorff om diagnoser, identitet og accept og om, hvordan hans udfordringer har været med til at forme både hans karriere og personlige udvikling. Et foredrag med både dybde og lethed, hvor der er plads til grin, genkendelse og nye perspektiver.

Arrangementet er gratis men kræver tilmelding på genbib.dk.



Christian Fuhlendorff

## Torsdag d. 7 maj

### Center for Trivsel og Netværk

Stolpegårdsvej 24, Gentofte

#### Kl. 10-12:

### Snoezelhuset - SensOrium

Vi mødes til kaffe kl. 10 i Cafe Stolpen, Stolpegårdsvej 24, Vangede og går sammen over til Snoezelhuset på Bank Mikkelsens Vej.

### Snoezelhuset - SensOrium

Tag med på opdagelsesrejse i og med dine sanser i SensOrium, Gentofte Kommunes Snoezelhus. SensOrium er fyldt med sansestimulerende elementer, der giver en følelse af ro og velvære i hele kroppen - med mulighed for at skrue op eller ned for de enkelte sanseindtryk.

Der vil efterfølgende blive budt på en lækker frokost i Cafe Stolpen.

Aktiviteten kræver ikke tilmelding

## Fredag d. 8. maj

### Netværkshuset

Ericavej 149, Gentofte

#### Kl. 17.30 - 19:

### Fællesspisning

### Netværkshuset Nabostafet

Kom til en ud af tre hyggelige fællesspisninger i Vangede, når Netværks-huset inviterer ind.

Vi serverer dejlig mad, som kan nydes ved langbord med andre borgere.

Vi glæder os til en festlig aften sammen.

Arrangementet er gratis.

## Mandag d. 11 maj

### Netværkshuset

Ericavej 149, Gentofte

#### Kl. 10-12:

### Tur til Naturterapihaven fra Center for Trivsel og Netværk

Vi mødes kl. 10.30 ved den store parkeringsplads på Mariebjerg Kirkegård og går sammen til naturterapihaven.

Naturen er et sted, hvor mange oplever ro. Forskning viser, at ophold i naturen har en positiv indvirkning på vores mentale sundhed. Fysisk aktivitet og socialt samvær i naturen har også positiv indflydelse på vores generelle livskvalitet og trivsel.

Efter 1 times introduktion til naturterapi vil der være hygge omkring bålet ved Cafe Stolpen og lidt snacks. Akti-viteten kræver ikke tilmelding.

## Tirsdag d. 12 maj

### Vangede Bibliotek

Vangede Bygade 45, Gentofte

#### Kl. 17-19:

### Jeanette Varberg: Onkos

Vi kender Jeanette Varberg som arkæolog, vikingeekspert og museumsinspektør på Nationalmuseet. Men i bogen "Onkos" træder hun frem med en ny og dybt personlig fortælling om sit eget kræftforløb, og om kræftens historie gennem årtusinder. Med udgangspunkt i sin egen sygdomsrejse undersøger Varberg, hvordan kræft har præget menneskekroppen og kulturen siden oldtiden, og hvordan vi i dag forstår og bekæmper den.

Et foredrag for alle, der ønsker indsigt, perspektiv og håb.

Arrangementet er gratis men kræver tilmelding på genbib.dk.



Jeanette Varberg

## Onsdag d. 13 maj

### Hverdagsaktivisterne

Naturcenter Amager

Granatvej 5, 2770 Kastrup

#### Kl. 10-14:

### Prøv kræfter af som frivillig på Naturcenter Amager med

### Hverdagsaktivisterne

Kom med og vær frivillig på Naturcenter Amager. Vi grabber affald på lejrpladserne, og fjerner gyldenris og så slutter vi med hygge og et let måltid over bål.

## Tirsdag d. 19 maj

### Netværkshuset

Ericavej 149, Gentofte

#### Kl. 12-13:

### Yoga på plænen

Start dagen med ro og fordybelse under åben himmel, når yogainstruktør Julius guider dig gennem enkle stillinger og vejrtrækningsøvelser i Netværkshusets have.

Yoga betyder "at forene", og i denne formiddagstid arbejder vi med at skabe balance mellem krop og sind. Undervisningen er åben for alle - både begyndere og erfarne - og kræver ingen særlige forkundskaber. Husk at medbringe yogamatte.

Arrangementet er gratis og kræver ingen tilmelding.

## Onsdag d. 20 maj

### Gentoftegades bibliotek

Gentoftegade 45, Gentofte

#### Kl. 16-18:

### Unikke livsfortællinger over en bid mad

Alle mennesker har en unik historie, i podcasten K2pitlet har vi været så heldige at blive inviteret ind i nogle af disse fortællinger. På Gentofte bibliotek kan du opleve en lytterbiograf i samarbejde med podcasten K2pitlet. Det er en podcast som omhandler

forskellige fortællinger fra mennesker med psykiske udfordringer. Vi lytter til en episode sammen og derefter vil der blive serveret noget lækkert mad.

## Torsdag d. 21 maj

### Salen på Bank Mikkelsensvej

Bank Mikkelsens vej 2A, Vangede

#### Kl. 17-19:

### Nabostafet Fællesspisning i Salen

Kom til en ud af tre hyggelige fællesspisninger i Vangede, når Salen på Bank-Mikkelsens Vej inviterer ind. Vi serverer dejlig mad, som kan nydes ved langbord med andre borgere. Der vil også være lidt underholdning og mulighed for at møde værterne.

Vi skal også synge Vangede-sangen, som binder os alle sammen. Vi glæder os til en festlig aften.

Arrangementet er gratis. Men kræver tilmelding på genbib.dk.

## Tirsdag d. 26 maj

### Vangede Bibliotek

Vangede Bygade 45, Vangede

#### Kl. 12-13:

### Yoga på plænen

Start dagen med ro og fordybelse under åben himmel, når yogainstruktør Julius guider dig gennem enkle stillinger og vejrtrækningsøvelser i bibliotekets have.

Yoga betyder "at forene", og i denne formiddagstid arbejder vi med at skabe balance mellem krop og sind. Undervisningen er åben for alle - både begyndere og erfarne - og kræver ingen særlige forkundskaber. Husk at medbringe yogamatte.

Arrangementet er gratis men kræver tilmelding på genbib.dk.

## Torsdag d. 28 maj

### Center for Trivsel og Netværk

Stolpegårdsvej 24, Vangede

#### Kl. 16-18:

### Samba i gården og fortællekoncert med Mathilde Falch

Kom og dans samba med professionelle sambadansere og hør Mathilde Falch fortælle om levede erfaringer, mens hun giver et udpluk af sin fortryllende musik.

Samba fra kl. 16-17

Mathilde Falch fra kl. 17-18



Mathilde Falch

## Fredag d. 29 maj

### Vangede bibliotek

Vangede Bygade 45, Vangede

#### Kl. 17.30-19:

### Nabostafet Fællesspisning

### Vangede bibliotek med sang

Kom til en ud af tre hyggelige fællesspisninger i Vangede, når Vangede Bibliotek inviterer ind.

Vi serverer dejlig mad, som kan nydes ved langbord med andre borgere. Der vil også være lidt underholdning og mulighed for at møde værterne.

Vi skal også synge Vangede-sangen, som binder os alle sammen. Vi glæder os til en festlig aften. Arrangementet er gratis. Men kræver tilmelding på genbib.dk.



GENTOFTE KOMMUNE

Ret til ændringer i programmet forbeholdes