

## KÆRE GENTOFTE-BORGER

Fra mandag den 16. til fredag den 20. maj 2022, sætter vi i Gentofte fokus på **din sundhed**.

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

Alle aktiviteterne i Sundhedsugen er gratis for alle. Du møder bare op, og tag gerne din nabo, familie eller ven med.

Ugen afsluttes med en traditionsrig fælles idrætsdag på Gentofte Stadion.

Vi glæder os til at se jer!

Mange hilsener  
**Aktivitetsudvalget  
for Sundhedsugen**

## Mandag d. 16. maj

### Pilekrogen

Sognevej 21, Gentofte

#### Kl. 10-12:

##### Sjov i haven!

Morgenkaffe m. brød. Udendørs fitness. Vi hygger sammen med forskellige aktiviteter og lege i Pilekrogens have og i Kulturhuset.

#### Kl. 12-13.30:

##### Byvandring med naturvejleder

Kom til fælles byvandring med naturvejleder Karen Stevnbak Andersen, hvor vi på en gåtur fra Pilekrogen til Café Stolpen vil lære mere om den lokale natur og dyrelivet.

### Café Stolpen, Center for Trivsel og Netværk

Stolpegårdsvej 24, Gentofte

#### Kl. 13.30-19:

##### Frokost, fællesaktiviteter og aftensmad

Café Stolpen byder på en lækker og sund frokost, hvorefter cafeen holder åbent hele eftermiddagen med mulighed for bordtennis og andre sjove aktiviteter. Dagen rundes af med gratis aftensmad.

## Tirsdag d. 17. maj

### Sundhedscenter Hvide Hus

Mitchellsstræde 3, Gentofte

#### Kl. 10-13:

##### Leg og grill i haven

Sundhedscenter Hvidehus inviterer til bueskydning og andre sjove idrætsaktiviteter. Til frokost griller vi med bål i haven.

#### Kl. 14-17:

##### Tur i Dyrehaven

Tag med på gå- eller cykeltur i Dyrehaven, hvor vi sammen med naturvejleder Karen Stevnbak Andersen vil gå på opdagelse i naturen og måske få et glimt af skovens beboere.



Michelle Kristensen



## Onsdag d. 18. maj

### headspace

Ved Stadion 18, Gentofte

#### Kl. 10-16.30:

##### Skate med headspace

headspace inviterer til skate og leg i Jägers Skatepark hele dagen. Både nybegyndere og erfarne skatere og rullere er velkomne. I kan låne skateboards og andet udstyr af os på banen. I løbet af dagen vil vi spille musik og servere lækker og sund grillmad til frokost. Dagen afsluttes med en fælles gåtur tilbage til headspace.

### Rådhuset, kantinen

Bernstorffsvej 161, Charlottenlund

#### Kl. 16-19.15:

##### Foredrag Michelle Kristensen

Kom til inspirerende og underholdende foredrag med sundhedsekspert og bestsellerforfatter Michelle Kristensen, hvor hun vil fortælle om sit budskab: "sunde mennesker er gladere med langt mere overskud, energi og gåpåmod i hverdagen". Med konkrete eksempler og forklaringer viser Michelle Kristensen, hvordan man selv med mindre ændringer i livsstil, kost og motion kan give livsglæden et kæmpe løft.

Inden foredraget vil der være velkomsttale ved formand for Gentoftes Ældre-, Social- og Sundhedsudvalg Katja Johansen og mulighed for at besøge forskellige stande, hvor du kan lære mere om forskellige aspekter af sundhed. Husk også at deltage i aften-ens quiz, hvor du kan vinde sjove og sunde præmier.

## Torsdag d. 19. maj

### Café Stolpen, Center for Trivsel og Netværk

Stolpegårdsvej 24, Gentofte

#### Kl. 10-11.30:

##### Hygge i cafeen

Kom til en hyggelig formiddag i Cafe Stolpen med forskellige aktiviteter.

#### Kl. 12-13:

##### Lidt smørrebrød i godt selskab

#### Kl. 13-17:

##### Aktiviteter, bevægelse og banko

Her afholder vi vores populære bankospil. Der vil være foredrag v. Eva Zeuthen om mental sundhed og naturvandring rundt i Gammelmosen med naturvejleder Karen Stevnbak Andersen.

#### Kl. 17-19:

##### Aftensmad

God sund mad i godt selskab.

## Fredag d. 20. maj

### Gentofte Sportspark

Ved Stadion 6, Gentofte

#### Kl. 10-15:

##### Årets Idrætsdag

Kom og vær med til et brag af en idrætsdag, helt gratis og fyldt med hyggelige og gode oplevelser i det gode vejr. Næstformand for Gentoftes Ældre-, Social- og Sundhedsudvalg Jesper Marcus byder velkommen, hvorefter der vil være populære aktiviteter såsom petanque, kongespil, fodbold og rundbold. I løbet af dagen vil der blive spillet live musik, og være mulighed for at besøge forskellige stande, hvor du kan lære mere om forskellige aspekter af sundhed. Til frokost serverer vi lækre sandwich og smoothies.

**GIF Idræt på Tværs** arrangerer idrætsdagen, som afslutter Sundhedsugen 2022.

## TILMELDING

Scan her for tilmelding til Michelle Kristensen foredrag.



Ret til ændringer i programmet forbeholdes