

Aktive

forårs- dage

60+

Hele uge 18 fra den 29.april-3. maj

Lad dig inspirere til noget nyt. Prøv yoga, petanque, bridge, dans, gymnastik, fodbold, fællessang, vandreture og meget andet

**Deltagelse
er gratis – og
du får en unika
mulepose**

**Tirsdag den 30. april kl. 10-14
i Gentofte Sportspark**

Kom og hør Christine Feldthaus.
Mød en masse foreninger,
organisationer og fællesskaber

Læs mere på [gentofte.dk/
aktiveforarsdage](https://gentofte.dk/aktiveforarsdage)
eller scan QR-kode



Kære Gentofteborgere

Det er aldrig for sent at få nye interesser eller opdyrke nye bekendtskaber. Det bliver der ekstra god mulighed for, når vi fra den 29. april til den 3. maj igen inviterer til Aktive Forårsdage. Så er du 60 år eller over, og har du lyst til at blive inspireret til nye fritidsaktiviteter, så håber jeg, at du vil komme og være med.

Jeg har selv deltaget de to foregående år, og det er svært ikke at blive imponeret over alle de fritidsaktiviteter, vi har her i Gentofte. Fra sang, petanque, kortspil og styrketræning. Der er altså god mulighed for ny inspiration og for at prøve det af, du måske har gået og drømt om at komme i gang med.

Vi inviterer også til et stort fællesarrangement, hvor du blandt andet kan høre et foredrag med Christine Feldthaus, og du kan opleve smagsprøver på forskellige aktiviteter. Det foregår tirsdag den 30. april i Gentofte Sportspark. Du kan også besøge nogle af de mange foreninger, der åbner dørene i alle Gentoftes bydele i løbet af ugen.

Med Aktive Forårsdage ønsker vi netop at udbrede kendskabet til de mangfoldige fritidsaktiviteter, vi har i Gentofte. Uanset alder kan vores fritidsliv nemlig være en kilde til rigtig meget godt. Det gælder ikke mindst gode oplevelser, sundere liv og givende fællesskaber.

Så kom endelig forbi. Jeg tør godt garantere, at der er noget for enhver smag.

Jeg håber, at vi ses.

Med venlig hilsen
Michael Fenger



Gratis at deltage

Det er gratis at deltage, men det kræver din tilmelding på gentofte.dk/aktiveforarsdage.

Tilmelding åbner torsdag den 11. april kl. 10.00.

Du kan også tilmelde dig telefonisk på 39 98 00 00.

Telefonerne er åbne torsdag den 11. april kl. 10-18 og fredag den 12. april kl. 8-14.



TAK TIL FORENINGER OG FRIVILLIGE
En stor tak til alle de frivillige, der har hjulpet med at stable Aktive Forårsdage på benene og en stor tak til alle de deltagende foreninger. I gør en kæmpe indsats for fritidslivet i Gentofte Kommune og er med til at gøre Aktive Forårsdage til en fantastisk oplevelse

Velkommen til Aktive Forårsdage

På de næste sider kan du læse om nogle af de foreninger, der deltager, og få et overblik over alle de aktiviteter, du kan prøve i løbet af ugen. Der er omkring 50 spændende oplevelser, der venter i alle bydele. Du kan for eksempel komme i strikkesalon, opleve nærvær i naturen, fægte og træne i varmtvandsbassin.

Tirsdag den 30. april har vi samlet mere end 40 foreninger til en hyggelig dag fyldt med aktiviteter i Gentofte Sportspark. Du kan møde de mange foreninger, som skaber fællesskaber omkring sociale og fysiske aktiviteter. Du kan prøve stort set alt. Lige fra volley, kortspil, dans, bordtennis og styrketræning.

Kig i programmet og sæt kryds ved de aktiviteter, der frister dig.

Tag din nabo med og prøv noget nyt! Der er mange muligheder, og alle kan være med – du er også velkommen, hvis du først fylder 60 år om et par år.

Program tirsdag 30. april Gentofte Sportspark

- Kl. 9.00-10.00 **Ankomst og morgenmad**
- Kl. 10.00 **Borgmester Michael Fenger byder velkommen**
- Kl. 10.10 **Christine Feldthaus stiller skarpt på de voksne over 60 år**
- Kl. 11.15-13.15 **Tid til at prøve nye aktiviteter og tale med foreninger, fællesskaber og fagpersonale**
- Kl. 13.15-14.00 **Frokost og afslutning**

Se midtersiderne

Aktiviteter

Mandag 29. april



Behagelig varmtvandsgymnastik

Kl. 8.30-9.00.

Kl. 14.00-14.30.

Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

Træning i vand er en behagelig måde at motionere på, og særligt hvis du skal fokusere på genoptræning. Det 33 grader varme vand blødgør og varmer musklerne og gør godt, når kroppen gør ondt eller ikke vil som dig.

Tilmelding på info@kildeskovfys.dk eller tlf. 39774439.

Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, se mere på www.kildeskovfys.dk.

Arrangør, Kildeskovshallens Fysioterapi

Forårstur i Vangede

Kl. 10.00-12.00.

Charlotteklubben, Vangede Bygade 55, 2820 Gentofte

Gåtur i Vangede med efterfølgende kaffe i Charlotteklubben. Vi går en kortere tur på ca. 3 km i et tempo, hvor alle kan være med. Efter turen drikker vi kaffe i Charlotteklubben og hygger os en times tid.

Arrangør, Charlotteklubben

Bernstorffsparken rundt

Kl. 10.00-13.00.

Gentofte Station/Brogårdsvej

Tur ca. 6,5 km i Bernstorffsparken, Hundesømosen og forbi det gamle Jægersborg Slot og Sønderlø. Husk at medbringe lidt at spise og drikke undervejs. Se mere på www.dvl.dk/gentofte.

Arrangør, Dansk Vandrelaug, Gentofte Afdeling

Styrk din krop og hjerne

Kl. 10.15-11.25.

Kildeskovshallen, Sal 1, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

Prøv træning med særligt fokus på at undgå demens. Vi træner både krop (styrke, stræk, kondition og balance) og hjerne. Vi laver også neurogymnastik og forskellige sjove opgaver.

Tilmelding via gentofte.dk/aktiveforårsdage.

Arrangør, FOF København og Nordsjælland



Introduktionskursus for nye elcyklister

Kl. 15.00-17.00.

Parkeringsplads over for Gentofte Sportspark

Vi vil både kigge på, hvordan man finder den cykel, der bedst matcher ens behov, og træne nogle af de ting, som er anderledes ved en elcykel, for at I er bedre klædt på til en god start. Der vil være forskellige modeller, der kan prøves.

Tilmelding via gentofte.dk/aktiveforårsdage.

Arrangør, Dansk Skolecykling

Prøv volleyball i trygge rammer

Kl. 15.00-16.15.

Gentoftehallen, Hal B, Ved Stadion 14, 2820 Gentofte

Vi spiller seniorvolleyball i Gentoftehallen. Seniorvolleyball er meget nemmere end almindelig volleyball. Banen er mindre, reglerne enklere og boldene blødere og lettere.

Arrangør, Gentofte Volley

Fællesskab og demens

Kl. 16.00-17.30.

Messiaskirken, Caféen 2. sal, Hartmannsvej 46, 2920 Charlottenlund

Fællesskaber er en vigtig del af livet – også når man er ramt af demens. Kom og hør om demensfællesskabets to grupper, og om hvordan vi støtter hinanden og deler viden og erfaringer.

Arrangør, Gentofte Demensfællesskab og Alzheimerforeningen

Kom i form med TRX og elastik

Kl. 17.00-18.00.

Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, 2820 Gentofte

Kom til træning udendørs ved Krogen ved Modne Motionisters lokaler og prøv TRX-træning og elastiktræning. Vi har et godt og varmt fællesskab og helt sikkert en træningsform, som du vil kunne lide. Vi har træning både indendørs og udendørs.

Arrangør, Modne Motionister

Aktiviteter

Mandag 29. april

Nærvær i naturen

Kl. 17.00-18.30.

Vi mødes ved den røde port til Dyrehaven ved Klampenborg Station

Har du brug for mere ro i din hverdag? Vi vælger en fredelig plet og finder ro i naturen ved at slippe unødvendige tanker og have fokus på vores vejrtrækning. Skoven indbyder til ro, og dette er en lille smagsprøve på det hold, som hedder "Nærvær i naturen". Husk at medbringe noget at ligge på og tøj efter vejret.

Tilmelding via gentofte.dk/aktiveforårsdage.

Arrangør, Forebyggelsesenheden, Gentofte Kommune



Stræk og styrke

Kl. 18.20-19.50.

FOF Huset, lokale 22, Ordrupvej 60, 2920 Charlottenlund

Træning hvor du får styrket og strukket hele kroppen og får alle muskelgrupper i brug. Vi arbejder også med stabilitet og balance.

Tilmelding via gentofte.dk/aktiveforårsdage.

Arrangør, FOF København og Nordsjælland



Fællesspisning i Byens Hus

Kl. 18.00-20.00.

Byens Hus, Hellerupvej 22, 2900 Hellerup

Spiseselskabet inviterer til et godt måltid mad i hyggelige omgivelser. Vi gør os umage for at tage godt imod dig og sørger for, at der er sang og quiz undervejs.

Tilmelding er nødvendig og skal foregå via gentofte.dk/aktiveforårsdage. Det koster 50 kr. at deltage.

Arrangør, Spiseselskabet og Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte



Kom og dueller i fægtning

Kl. 19.00-21.00.

Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, 2900 Hellerup

Prøv en gratis træningsaften i fægtningsens tegn og oplev, hvad fægtesporten kan byde på til 60+ årige. Fægtning vedligeholder de små grå, muskler, led og koordinationsevnen på en spændende facon. I kommer til at duellere mod hinanden. Husk at medbringe indendørs sportssko, lange træningsbukser, t-shirt og evt. et håndklæde. Du finder os rundt om bygningen og op ad en udvendig trappe.

Arrangør, Hellerup-Fægteklub



Ring til os

Randi Dam
26 15 85 32

Marianne Hvid
28 70 38 78

frahjemtilhjem1@gmail.com

FRA HJEM TIL HJEM hjælper dig med TRYK OG OMSORGSFULD FLYTTEHJÆLP

Når du står over for en flytning til en ældrebolig eller plejehjem, skal der tages hånd om mange praktiske ting:

- Indretning af din nye bolig, så den fungerer, og du føler dig hjemme.
- Sortering og oprydning.
- Nedpakning og udpakning samt kontakt til flyttefirma.
- Håndtering af de ejendele, som du ønsker at skille dig af med, samt eventuelle nyindkøb.
- Andre opgaver, du måtte have relateret til din flytning.

Din bolig er et vigtigt fundament i dit liv. Vi skaber et trygt forløb, hvor du føler dig set, og hvor vi sammen med dig løser de udfordringer, der er ved en flytning. Vi er begge erfarne inden for indretning af hjem og er praktisk anlagte. Vi glæder os til at hjælpe dig på plads i dit nye, hyggelige og personlige hjem.

Kontakt os gerne for et uforpligtende tilbud.

Aktiviteter

Tirsdag 30. april

Sjov motionsfodbold

Kl. 10.30-12.00.

Jægersborg Boldklub, C L Ibsens Vej 70, 2820 Gentofte

Alle mænd over 60 år, der har lyst til at prøve motionsfodbold, er velkomne. Det kræver hverken fodbolderfaring, en særlig fodboldinteresse eller god form at være med. Mød blot op i en eller anden form for træningstøj og sko og medbring dit gode humør. Vi spiller i op til 1,5 time, eller hvor længe benene nu holder.

Arrangør, Jægersborg Boldklub

Kom og lær hvordan man kan leve et aktivt liv med nedsat syn eller hørelse

Kl. 13.00-16.00.

Rygårds Allé 45, 2900 Hellerup

Åbent hus – se og hør om mulighederne for at leve et aktivt liv på trods af nedsat syn eller hørelse.

Arrangør, Kommunikationscentret, Region Hovedstaden

Bullseye – åbent hus i Gentofte Dartklub

Kl. 14.00-18.00.

Gentofte Dartklub, Lundeskovsvej 2, 2900 Hellerup

Kom og prøv at spille dart i hyggelige omgivelser. Vi vil have fokus på opstilling, kast og pointsystem.

Arrangør, Gentofte Dartklub

Styrke og kondition

Kl. 14.00-15.00.

Adolphsvej 25, 2820 Gentofte

Dette hold er for dig, der har behov for effektiv styrke- og konditionstræning. På alle hold er det kompetente fysioterapeuter, der underviser, og som tager de nødvendige individuelle hensyn i træningen. Holdtræning er en sjov og social måde at træne på.

Tilmelding på info@kildeskovfys.dk eller tlf. 39774439. Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, se mere på www.kildeskovfys.dk.

Arrangør, Kildeskovshallens Fysioterapi

Spændende vandretur til Brobæk Mose og Gentofte Sø

Kl. 14.00-15.00.

Gentofte Sportspark, Ved Stadion 14, 2820 Gentofte

Kort introtur på ca. 3,6 km til Brobæk Mose og Gentofte Sø. Vi mødes ved hovedindgangen i Gentofte Sportspark i forlængelse af aktivitetsdagen Aktive Forårsdage.

Se mere på www.dvl.dk/gentofte.

Arrangør, Dansk Vandrelaug, Gentofte Afdeling

Træning i varmtvandsbassin

Kl. 15.30-16.15.

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund

Kom og få en prøvetime i bassintræning. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform og ideel for dig, som har smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Du får styrket din bevægelighed og muskelstyrke uden at overbelaste kroppen.

Tilmelding på kontor@gigtskolen.dk eller tlf. 4976 3100 (mandag, tirsdag og torsdag mellem kl. 10-12). Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, efter aftale.

Arrangør, Gigtskolen

Kom og vær med til gymnastik og volleyball

Kl. 16.00-18.00.

Stolpehøj 150, Gymnastiksal B, 2820 Gentofte

Kom forbi til en prøvetræning i gymnastik og efterfølgende lidt let volleyball, hvor alle kan være med.

Arrangør, Gymnastikforeningen af 3. december 1921

Introduktion til billard

Kl. 17.00-21.00.

Ericavej 7, 2820 Gentofte

Kom ned i vores hyggelige klubhus og få en instruktion i billardens verden. Fx International 5 kegle, Skomager, Fri Carambole, 1 bande og 3 bande Carambole. Vi har kaffe på kanden og byder på snacks og kage.

Arrangør, Gentofte Billard klub

Se program for Gentofte Sportspark på midtersiderne (side 7-10)

MIN KOK

Gæster til middag, men orker du det ikke? Så få hjælp fra MIN KOK helt gratis!

Er du over 70 år eller fysisk handicappet? Så kan MIN KOK lette dit arbejde for dig. MIN KOK er en gruppe engagerede ældre frivillige, der elsker at lave mad – og som er dygtige til det. MIN KOK tager sig af indkøb, madlavning, servering og opvask. Vi aftaler menuen med dig i henhold til dine ønsker til dine gæster. Du sørger for borddækning og betaler for råvarerne. Du kan herefter nyde rollen som vært for dine gæster fuldt ud.

Gå ind på minkok.net for at kontakte os.

Gratis kok og hjælp når du skal have gæster

Aktiviteter

Onsdag 1. maj

Formtest – er du i god form?

Kl. 9.00-20.00.

Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund

Test din fysiske form let og hurtigt. Ved 10 minutters rolig cykling på en kondicykel måles dit kondital og ved en bioimpedansmåling bestemmes din muskelmasse. Kondital og muskelmasse siger noget om din sundhed og dit funktionsniveau. Formtesten afsluttes med input til, hvordan du kan fastholde eller forbedre din fysiske form.

Der afsættes én time per test. Der er 12 tider i tidsrummet 9.00-20.00.

Tilmelding er nødvendig og skal ske via gentofte.dk/aktiveforarsdage.

Arrangør, Forebyggelsesenheden, Gentofte Kommune

Stavgang og fællesspisning med Charlotteklubben og GVI senior

Kl. 10.00-13.00.

Charlotteklubben, Vangede Bygade 55, 2820 Gentofte

Stavgang og fællesspisning med Charlotteklubben og GVI Senior. Frokost i GVI Restaurant kl. 12.00.

Tilmelding er nødvendig og skal ske via gentofte.dk/aktiveforarsdage.

Arrangør, Charlotteklubben og GVI Senior



Byens Hus – dit hus

Byens Hus, Hellerupvej 22-24, 2900 Hellerup

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte og Byens Hus inviterer til åbent hus. Kom og bliv klogere på, hvilke aktiviteter og fællesskaber, som du kan blive en del af.

Kl. 10.00 Morgenmad i Agoraen med oplæg "Bliv klogere på, hvad der foregår i dit lokale kulturhus"

Kl. 11.00 Rundvisning i Byens Hus. Se de mange værksteder og muligheder i dit lokale kulturhus

Kl. 12.00 Samtale med Jarl Friis-Mikkelsen om et liv med kreativitet og nysgerrighed

Kl. 13.00 Rundvisning i Byens Hus. Se de mange værksteder og muligheder i dit lokale kulturhus

Kl. 11.00 Åben hal. Kom og prøv en masse forskellige og sjove - **13.00** aktiviteter. Fra boldspil som pickleball og floorball, til yoga og træning med vægte og elastikker.

Kl. 14.00 Åbent Origami på Billedkunstværkstedet - **15.00**

Tilmelding til morgenmad via gentofte.dk/aktiveforarsdage.

Arrangør, Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte og Byens Hus

Inspirerende

foredrag



Et liv med kunst, kreativitet og passion

Kl. 12.00.

Mødesalen, Byens Hus

Jarl Friis-Mikkelsen har levet et alsidigt og farverigt liv, hvor han har udforsket forskellige veje og roller. Fra tv-vært til instruktør, fra humoristiske projekter til dybere eksistentielle spørgsmål, har han bevæget sig gennem livet som en nysgerrig sjæl. Kom og hør hvad der har drevet Jarl Friis-Mikkelsen gennem de forskellige faser af livet og lad dig blive inspireret af hans lærende og nysgerrige tilgang.

Udendørs seniortræning

Kl. 10.30-11.30.

Adolphsvej 25, 2820 Gentofte

Kom og vær med til træning og fællesskab. Vi træner udendørs i den friske luft på solplænen ved Kildeskovshallen. Træningen vil være planlagt og instrueret af en af vores dygtige fysioterapeuter, som vil sørge for individuel vejledning og tilpasse træningen til den enkeltes skavanker eller den aktuelle dagsform.

Tilmelding på info@kildeskovfys.dk eller tlf. 39774439. Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, se mere på www.kildeskovfys.dk.

Arrangør, Kildeskovshallens Fysioterapi

Floorball for mænd og kvinder

Kl. 11.00-13.00. For mænd

Kl. 14.00-15.30. For kvinder

Nymosehave 150, Hal A, 2820 Gentofte

Kom og spil floorball med os. Det er sjovt, det er hurtigt at lære og alle kan komme i gang uanset alder og form. Du kan allerede fra første prøvetime indgå i spillet og hygge dig med de andre på holdet.

Arrangør, MOT Boldklub

**Tag ud
og gem**

Program

Tirsdag 30. april

Kl. 10-14

**Gentofte
Sportspark**

Ved Stadion 12, 2820 Gentofte

Tirsdag 30. april

Aktivitetsdag i Gentofte Sportspark

Gentofte Sportspark

Ved Stadion 12, 2820 Gentofte

Program

Kl. 9.00-10.00 **Ankomst og morgenmad**

Kl. 10.00 **Borgmester Michael Fenger byder velkommen**

Kl. 10.10 **Christine Feldthaus stiller skarpt på de voksne over 60 år**

Kl. 11.15-13.15 **Tid til at prøve nye aktiviteter og tale med foreninger, fællesskaber og fagpersonale.**

Kl. 13.15-14.00 **Frokost og afslutning**



Christine Feldthaus

Kl. 10.10.

Oplev Christine Feldthaus i et foredrag, hvor hun med sin store viden om danskerne giver sit bud på, hvordan baby boomers og generation X ser sig selv i den tredje alder, og hvad der venter forude, når man træder ud af arbejdslivet eller er på vej til det? I foredraget vil Christine Feldthaus også sætte spot på vores moderne fællesskaber - hvad samles vi om, og hvordan dyrker vi os selv i samværet med andre?

Christine Feldthaus' foredrag er en blanding af indsigt, humor og ærlighed. Hun inviterer til refleksion over vores livsstil, fællesskaber og den verden, vi lever i. Glæd dig til et tankevækkende og underholdende foredrag.

Oversigtskort



1 Hal A

2 Hal B

3 MoMo lokaler

4 Krogen

5 Krolfbane

6 Petanquebaner

7 Curlinghal

8 Elcykel

9 Mødested

10 Trappen

Gratis busservice fra Gentofte Station til Sportsparken

Har du ingen bil, og har du svært ved at komme frem, kan du tilmelde dig gratis busservice med opsamling på Gentofte Station.

Kører du selv i bil, så tag en ven med – spørg din nabo og fyld bilen op.

Du kan også lave et opslag på vores virtuelle opslagstavle, hvis du har lyst til at tage nogle med eller du har brug for et lift.

Du finder opslagstavlen "Samkørsel Aktive Forårsdage" på www.gentofte.dk/aktiveforarsdage.



Kl. 11.15-11.45

- 1 Bridge og whist**
Charlotteklubben
Hal A
- 1 Senior Fitness test**
Kildeskovshallens Fysioterapi
Hal A
- 1 Ergometerroning**
Skovshoved Roklub
Hal A
- 1 Bordtennis**
Ældre Sagen
Hal A
- 2 Floorball**
MOT Boldklub
Hal B
- 2 Pickleball**
Modne Motionister
Hal B
- 2 Seniorvolleyball**
Gentofte Volley
Hal B
- 3 Åbent hus hos MoMo**
Modne Motionister
MoMo's lokaler
- 4 Udendørs motion**
Modne Motionister
Krogen
- 4 TRX træning**
Modne Motionister
Krogen
- 5 Krolf**
Modne Motionister
Krolfbane
- 6 Petanque**
Gentofte Petanque Club
Petanquebanen
- 7 Curling**
Gentofte Curling Club
Curlinghallen
- 8 Prøv en elcykel**
Dansk Skolecykling
Udenfor ved Ishallen
- 9 Linedance**
Ældre Sagen
Udenfor hovedindgangen til hal
- 9 Stavgang**
GVI-Seniorer
Afgang udenfor
hovedindgangen til hal

Kl. 12.00-12.30

- 1 Bridge og whist**
Charlotteklubben
Hal A
- 1 Senior Fitness test**
Kildeskovshallens Fysioterapi
Hal A
- 1 Ergometerroning**
Skovshoved Roklub
Hal A
- 1 Bordtennis**
Ældre Sagen
Hal A
- 1 Lær at redde liv med en hjertestarter (45 min)**
Beredskab Øst
Hal A
- 1 Rundvisning i Gentofte Sportspark**
GKI
Hal A
- 2 Floorball**
MOT Boldklub
Hal B
- 2 Pickleball**
Modne Motionister
Hal B
- 2 Ballroom Fitness Dance**
Anne Søkvist
Hal B
- 2 Balancetræning**
Kildeskovshallens Fysioterapi
Hal B
- 3 Åbent hus hos MoMo**
Modne Motionister
MoMo's lokaler
- 6 Petanque**
Gentofte Petanque Club
Petanquebanen
- 7 Curling**
Gentofte Curling Club
Curlinghallen
- 8 Prøv en elcykel**
Dansk Skolecykling
Udenfor ved Ishallen
- 9 Linedance**
Ældre Sagen
Udenfor hovedindgangen til hal

Kl. 12.45-13.15

- 1 Bridge og whist**
Charlotteklubben
Hal A
- 1 Senior Fitness test**
Kildeskovshallens Fysioterapi
Hal A
- 1 Ergometerroning**
Skovshoved Roklub
Hal A
- 1 Bordtennis**
Ældre Sagen
Hal A
- 2 G:LAD knæ- og hoftetræning**
Kildeskovshallens Fysioterapi
Hal B
- 2 Balancetræning**
Kildeskovshallens Fysioterapi
Hal B
- 2 Floorball**
MOT Boldklub
Hal B
- 2 Pickleball**
Modne Motionister
Hal B
- 2 Ballroom Fitness Dance**
Anne Søkvist
Hal B
- 3 Åbent hus hos MoMo**
Modne Motionister
MoMo's lokaler
- 6 Petanque**
Gentofte Petanque Club
Petanquebanen
- 7 Curling**
Gentofte Curling Club
Curlinghallen
- 8 Prøv en elcykel**
Dansk Skolecykling
Udenfor ved Ishallen
- 9 Linedance**
Ældre Sagen
Udenfor hovedindgangen til hal
- 10 Trappetræning**
Modne Motionister
Trappen

Tirsdag 30. april

**Aktivitetsdag
i Gentofte
Sportspark**

Foreningerne fortæller



På dagen er der en lang række stande, hvor du kan høre om de forskellige foreningers aktiviteter. Mød bl.a.:

Boblberg

Kom forbi Boblbergs infostand og hør mere om det digitale fællesskabs-univers. På Boblberg kan du finde alt fra gå- og træningsmakkere til venskaber, kreative aktiviteter eller kulturelle oplevelser. Bliv en del af fællesskabet og deltag i en af vores aktiviteter/konkurrencer.

Charlotteklubben

Vi tilbyder en vifte af aktiviteter for dig, der ønsker et aktivt seniorliv og at møde nye mennesker.

Dansk Vandrelaug, Gentofte afdeling

Kom og hør om de gode muligheder for at gå en tur med Dansk Vandrelaug.

Diabetesforeningen, Gentofte lokalforening

Kom forbi vores stand og hør mere om diabetes, vores fællesskab og aktiviteter.

FOF København og Nordsjælland

Vi har over 100 forskellige motions- og bevægelseshold i hele Gentofte Kommune. Lige fra afspænding og yoga til styrketræning for seniorer, fra højaktuelle foredrag til kurser i motion, sang og udeliv.

Forebyggende hjemmebesøg

Forebyggende hjemmebesøg er et tilbud om en samtale i dit hjem, som tager udgangspunkt i dit behov og din livssituation. Det kan være om hverdagen, trivsel, netværk, sundhed, bolig, aktiviteter og interesser. Du kan ved standen høre mere og deltage i en quiz.

Forebyggelsesenheden

Kom og få en snak om de mange veje til sundhed og se hvilke sundhedstilbud, der findes i Gentofte Kommune. Deltag i en quiz om sundhed og se, om du bliver den heldige vinder af to biografbilletter.

Velfærdsteknologi

Der er mange spændende muligheder indenfor velfærdsteknologi i Gentofte Kommune. Demonstration og dialog om enkelte velfærdsteknologiske nykabelser og muligheder.

Gentofte Mødes

Gentofte Mødes er vores lokale folkemøde, hvor vi samler borgere, beslutningstagere og foreninger for at tale sammen om det, der rører sig i vores kommune. Hør hvordan du eller din forening kan deltage.

Gentofte Demensfællesskab og Alzheimerforeningen

Du kan blive en del af et støttende fællesskab for mennesker med demens og deres pårørende. Kom og hør hvad vi laver.

Gigtskolen

Kom og hør om små hensyntagende hold for folk med en fysisk eller psykisk skavank. Vi har både hold i vand og på land – varmtvandsbassin, yoga og stavgang.

GVI Senior

Vi er en seniorklub, hvor vi spiller billard, petanque og har andre sociale aktiviteter med et godt fællesskab. Vi har også stavgang, og der er plads til dig.

Gymnastikforeningen af 3. december 1921

Kom og hør mere om vores foreningsfællesskab, hvor vi både dyrker herregymnastik og volleyball.

Hemingway Club

Vi er et socialt netværk for voksne mænd i alderen 60+. Netværket bygger på frivillighed og fællesskab. Vi mødes en gang om ugen, hvor vi har oplæg og dialog.

Kaptajn J.P. Jespersens Klan

Vi er en samling af mænd over 50 år, som mødes til gymnastik. Gymnastikken er overvejende en smidigheds- og holdningsgymnastik med stavgymnastik som det mest fremtrædende element.

Kildeskov Seniorsport

Du kan blive en del af vores forening, når du bor i kommunen. Vi tilbyder aqua-jogging, vandgymnastik og gymnastik på land.

Kildeskovshallens Fysioterapi

Du kan møde nogle af vores dygtige fysioterapeuter. Du kan høre om de mange skånsomme behandlings- og træningstilbud vi tilbyder, blandt andet varmtvandstræning.

Kirkerne i Gentofte

Kirkerne i Gentofte inviterer til mange forskellige fællesskaber, fra sang og musik til bevægelse, kultur og filosofisk dialog.

Klimaspot og Grøn Guide

Bliv inspireret til at cykle gennem din kommune ved vores fire dejlige ruter. Få viden om, hvordan du skaber den vilde have, og hvilke hjemmehørende frø du skal bruge. Du kan også få inspiration til at bruge den nære natur i Gentofte.

Kommunikationscentret, Region Hovedstaden

Få information om kompenserende tilbud til borgere +60 med høre- og synsvanskeligheder samt andre funktionsnedsættelser. Vi demonstrerer også forskellige hjælpemidler.

Modne Motionister

Kom og mød Gentofte Kommunes hurtigst voksende idrætsforening. Vi har et godt og varmt fællesskab og helt sikkert en træningsform, som du vil kunne lide. Vi har træning både indendørs og udendørs.

Netværkshuset i Gentofte

– En del af DRC Dansk Flygtningehjælp

Kom og hør om det frivillige arbejde i Netværkshuset i Gentofte, hvor der er mange muligheder for en frivillig indsats afhængigt af ens interesseområde.

Nordsjællands Politi

Kom og mød repræsentanter fra dit lokale politi og hør om vores forebyggende arbejde.

Osteoporoseforeningen, Hovedstaden Nord

Kom og hør om hvad du skal holde øje med i opsporing af knogleskørhed, og hvad du selv kan gøre.

Røde Kors Gentofte

Vi arbejder for, at ingen skal stå alene. På standen kan du møde vores frivillige og høre mere om mulighederne for at være med i et meningsfuldt og inspirerende arbejde.

Prøv også lykken i tombolaen, hvor der er mulighed for at vinde gavekort til vores to flotte genbrugsbutikker.

Senior af 1902

Vi er et morgenfriskt fællesskab, som træner på Gentofte Skole og kommer godt i gang med dagen sammen.

Skolens venner

Vi hjælper med lektier og socialt samvær på skolerne. Har du lyst til at være frivillig, så kom og tal med os ved vores stand.

Skovshoved Roklub

Ro motion er go' motion. Kom og prøv vores ro-ergometre og få en fornemmelse af ro- og kajakporten. Der vil også være mulighed for at se to bådtyper og få en fornemmelse af sporten.

Ældre Sagen Gentofte

Ældre Sagen Gentofte tilbyder mange forskellige aktiviteter, både i egne lokaler og i sportshaller.

Cykel- og vandreruter

Kom og hør mere om alle de gode stier og vandreruter, vi har i kommunen.

Gentofte Bridgeklub

Du kan blive en del af Gentofte Bridgeklub. Vi har klubaftener flere gange om ugen og spiller i smukke lokaler i Ordrup Sognegård.

Aktiviteter

Onsdag 1. maj

TankeGange på Mariebjerg Kirkegård

Kl. 15.30.

Det store kapel, Mariebjergvej 1, 2820 Gentofte

Kan en vandretur på en naturskøn kirkegård kombineres med livsfilosofiske fortællinger? Bioetiker og teolog, Mickey Gjerris, tager udgangspunkt i dagligdagen og reflekterer over vores ansvar for hinanden og naturen, meningen med livet, angsten for døden, frygten for at miste og glæden over at være til. Kan vi blive en smule klogere og i stand til at bære det hele, hvis vi tager favntag med altings skrøbelighed? Refleksionerne er konkretiseret i en ny vandrerute; "TankeGange". Kom til oplæg med Mickey Gjerris, og bevæg dig derefter ud og afprøv "TankeGange" på Mariebjerg Kirkegård. Husk høretelefoner og telefon.

Arrangør, Mickey Gjerris og Gentofte Kommune

Hvordan kan naturen fremme vores helbred?

Kl. 15.00.

Mariebjerg Kirkegård, Kapellet, Mariebjergvej 1, 2820 Gentofte

Besøg den nye terapihave i Gentofte og bliv klogere på naturens helbredende virkninger i teori og praksis. Projektleder Camilla Lucie Krarup Ingwersen fortæller om baggrunden for skabelsen af Mariebjerg Terapihave og visionerne for de sundhedsfremmende og behandlende forløb. Du vil få en inspirerende rundvisning.

Arrangør, Gentofte Kommune

Styrk din krop og hjerne

Kl. 12.30-13.40.

FOF Huset, lokale 24, Ordrupvej 60, 2920 Charlottenlund

Prøv træning med høj intensitet og med særlig fokus på at undgå demens. Vi træner både krop (styrke, stræk, kondition og balance) og hjerne. Vi laver også neurogymnastik og forskellige sjove opgaver.

Tilmelding gentofte.dk/aktiveforårsdage.

Arrangør, FOF København og Nordsjælland

Kom med på hyggelig vandretur i Skovshoved

Kl. 15.00-16.30.

Skovshoved Havn 4, 2920 Charlottenlund

Vi folder historien ud og dykker ned i de mange gode fortællinger i og omkring vores gamle fiskerlandsby. Vi mødes ved havnekontoret.

Arrangør, Gentofte Lokalhistoriske Forening

Fodbold er den sjoveste motion

Kl. 19.00-21.00.

Gentofte Sportspark, Bane 3, Ved Stadion 10, 2820 Gentofte

Savner du at spille fodbold, så genoptag det sammen med os. Vi spiller i roligt tempo, så de fleste kan være med, selv hvis der er lidt skavanker. Opsamling til bane 3 ved petanquebanerne kl. 18.55.

Arrangør, MOT Boldklub

Aktiviteter

Torsdag 2. maj



Kom med på en hyggelig sejltur

Kl. 10.00-13.00.

Skovshoved Havn 1D, 2920 Charlottenlund

Kom med ud at sejle i Kongelig Dansk Yachtklub. Vi sejler ud fra Skovshoved Havn i vores store kølbåde DS37. For at deltage skal man kunne komme ud på båden uden hjælp og have en relativt god balance.

Vi har sejltøj og sejlveste alle kan låne, og vi sørger for dygtige instruktører på alle både.

Tilmelding er nødvendig og skal foregå via gentofte.dk/aktiveforårsdage.

Arrangør, Kongelig Dansk Yachtklub

Bliv klog på vægtneutral sundhed

Kl. 12.00-14.00.

Byens Hus, mødelokale "Store Claus",

Hellerupvej 22, 2900 Hellerup

Kom og bliv præsenteret for en vægtneutral tilgang, hvor alle kroppe er velkomne. Med vægtneutral sundhed gøres der op med forestillingen om, at vægten alene er et udtryk for din sundhed. Det er veldokumenteret, at slankekur og livsstilbaserede vægttabsprogrammer ikke virker på lang sigt. Så hvad gør man så? Det har vi et bud på. Kom og hør nærmere om de nye tiltag i Gentofte Kommunes Forebyggelsesenhed og få mulighed for at tilmelde dig et vægtneutralt projekt helt gratis.

Tilmelding er nødvendig og skal foregå via gentofte.dk/aktiveforårsdage.

Arrangør, Forebyggelsesenheden, Gentofte Kommune

Åbent Tekstilværksted i Byens Hus

Kl. 13.00-19.00.

Byens Hus, Hellerupvej 22, 2900 Hellerup

Alle med interesse for at sy, quilte eller lignende er velkomne i tekstilværkstedet. Kom og tag dit sytøj med og bliv inspireret.

Arrangør, Tekstilværkstedet

Aktiviteter

Torsdag 2. maj

Strikkecafé på Hovedbiblioteket

Kl. 14.00-17.00.

Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns Allé 6, 2900 Hellerup

Kreativitet og skabertrang går aldrig af mode. Kom og vær med i hyggeligt samvær med håndarbejde mellem hænderne i selskab med initiativtager og strikkeentusiast Birgitte Breuning. Vi udveksler håndarbejdstips, -tricks og -fiduser og inspirerer hinanden. Alle er velkomne, uanset hvilken type håndarbejde du arbejder med, og hvad enten du er øvet eller nybegynder.

Arrangør, Gentofte Hovedbibliotek



G:LAD træning, knæ og hofte

Kl. 15.00-16.00.

Adolphsvej 25, 2820 Gentofte

Har du smerter i hofte eller knæ, er dette hold målrettet dig. Konceptet går ud på at styrke- og stabilitetstræne leddene, så smerterne forsvinder eller mindskes kraftigt.

Tilmelding på info@kildeskovfys.dk eller tlf. 39774439. Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, se mere på www.kildeskovfys.dk.

Arrangør, Kildeskovshallens Fysioterapi

Hyggelig vandretur i Bernstorff Slotshave

Kl. 15.00-16.30.

Bernstorff Slotshave, 2820 Gentofte

Kom med på hyggelig vandretur i smukke omgivelser i Bernstorff Slotshave. Vi folder historiens vingesus ud og bliver klogere på slottet, der har været hjem for kongelige og adelige. Vi mødes foran slottet.

Arrangør, Gentofte Lokalhistoriske Forening

Træning i varmtvandsbassin

Kl. 15.30-16.15.

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund

Bevægelse i vand er en skånsom motionsform ideel for dig som har smerter eller spændinger. Du får styrket din bevægelighed og muskelstyrke uden at overbelaste kroppen. Dette hold er særligt egnet til dig med en fysisk skavank såsom gigt, osteoporose eller problemer i fx ryg, skuldre, knæ, led eller muskler.

Tilmelding på kontor@gigtskolen.dk eller tlf. 4976 3100 (mandag, tirsdag og torsdag mellem kl. 10-12). Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, efter aftale.

Arrangør, Gigtskolen

Kom og vær med til gymnastik og volleyball

Kl. 16.00-18.00.

Stolpehøj 150, Gymnastiksal B, 2820 Gentofte

Kom forbi til en prøvetræning i gymnastik og efterfølgende lidt let volleyball. Vi har et hyggeligt herrefællesskab med højt til loftet og plads til alle.

Arrangør, Gymnastikforeningen af 3. december 1921

Kom i form med TRX og elastik

Kl. 17.00-18.00.

Gentofte Sportspark, Ved Stadion 10, 2820 Gentofte

Kom til træning udendørs ved Krogen ved Modne Motionisters lokaler og prøv TRX-træning og elastiktræning. Vi har et godt og varmt fællesskab og helt sikkert en træningsform, som du vil kunne lide. Vi har træning både indendørs og udendørs.

Arrangør, Modne Motionister

Hyggelig aften-vandretur ved Utterslev Mose

Kl. 18.45-21.00.

Emdrup Station

Dansk Vandrelaug Gentofte inviterer på aftentur ved Utterslev Mose og Kirsebæralléen på Bispebjerg Kirkegård. Vi mødes på broen på Emdrup Station kl. 18.45, og kl. 19.00 er der afgang mod Utterslev Mose. Efter en lille rundtur dér går vi til Bispebjerg Kirkegård, hvor vi kigger på kirsebærtræerne.

Turen er på ca. 6 km. Se mere på www.dvl.dk/gentofte.

Arrangør, Dansk Vandrelaug, Gentofte Afdeling

Forårstur

Kl. 19.00-21.15.

Ordrup Station

Forårstur på ca. 7 km i Ordrup forbi Ellemosen, Ordrup Krat, Dyrehaven og Christiansholms Mose. Husk at medbringe lidt at spise og drikke undervejs.

Se mere på www.dvl.dk/gentofte.

Arrangør, Dansk Vandrelaug, Gentofte Afdeling



Aktiviteter

Fredag 3. maj



Yoga mellem impressionister

Kl. 9.30-11.00.

Vilvordevej 110, 2920 Charlottenlund

Yoga i unikke omgivelser. Du bliver som noget helt særligt lukket ind i Ordrupgaards udstillingssale med fransk kunst inden åbningstid, og bliver guidet gennem et program med elementer af klassisk yoga og meditation. Der er fokus på balance, flow og indre ro blandt mesterværker af Monet, Degas og Gauguin. Undervisningen varetages af en erfaren yogalærer. Du behøver ikke at have prøvet yoga før.

Medbring egen yogamåtte. Vi mødes omklædte i museets foyer. Kom gerne 10 minutter før. Det koster 50 kr. at deltage.

Tilmelding er nødvendig og skal foregå via gentofte.dk/aktiveforars-dage.

Arrangør, Ordrupgaard Museum

Kom og træn i flotte omgivelser på Charlottenlund Fort

Kl. 10.00-11.00.

Strandvejen 144, 2920 Charlottenlund

Kom og træn på fortet. Du får gang i alle muskler, også grinemusklene. Du mærker pulsen, udfordrer balancen og du bliver mere smidig. Vi bruger elastik og områdets inventar som redskaber. Vi mødes ved ishuset på parkeringspladsen.

Arrangør, Modne Motionister



Hyggelig vandretur i Bernstorffsparken

Kl. 11.00-14.30.

Gentofte Station

Vi skal en tur rundt i parken, høre de spændende historier og slutter af med pølser og lidt at drikke.

Tilmelding på charlotteklubben@hotmail.com eller 51 82 06 20.

Arrangør, Charlotteklubben



Sjov motionsfodbold

Kl. 11.00-12.30.

Jægersborg Boldklub, C L Ibsens Vej 70, 2820 Gentofte

Alle mænd over 60 år, der har lyst til at prøve motionsfodbold, er velkomne. Det kræver hverken fodbolderfaring, en særlig fodbolddinteresse eller god form at være med. Mød blot op i en eller anden form for træningstøj og sko og medbring dit gode humør. Vi spiller i op til 1,5 time, eller hvor længe benene nu holder.

Arrangør, Jægersborg Boldklub

Balancetræning

Kl. 12.30-13.30.

Adolphsvej 25, 2820 Gentofte

Har du problemer med balancen, eller føler du dig usikker på benene? Så er balancetræning noget for dig. Evnen til at holde balancen er vigtig i alle aktiviteter, når du står, går, sidder og skal ud af sengen om morgenen.

Tilmelding på info@kildeskovfys.dk eller tlf. 39774439. Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, se mere på www.kildeskovfys.dk.

Arrangør, Kildeskovshallens Fysioterapi

Træning i varmtvandsbassin

Kl. 13.15-14.00. For mænd

Kl. 14.00-14.45. For alle

Kl. 14.45-15.30. For alle

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund

Kom og få en prøvetime i bassintræning. Bevægelse i vand er en skånsom motionsform og ideel for dig, som har smerter, spændinger eller andre fysiske skavanker. Du får styrket din bevægelighed og muskelstyrke uden at overbelaste kroppen.

Tilmelding på kontor@gigtskolen.dk eller tlf. 4976 3100 (mandag, tirsdag og torsdag mellem kl. 10-12). Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, efter aftale.

Arrangør, Gigtskolen



Gentofte Billard Klub

Kl. 17.00-21.00.

Ericavej 7, 2820 Gentofte

Kom ned i vores hyggelige klubhus og få en instruktion i billardens verden. Fx International 5 kegle, Skomager, Fri Carambole, 1 bande og 3 bande Carambole. Vi har kaffe på kanden og byder på snacks og kage.

Arrangør, Gentofte Billard klub

Aktiviteter

Lørdag 4 maj



Lørdagsgåtur og fællesspisning

Kl. 11.00-12.00 Lørdagsgåtur

Kl. 12.00-13.00 Fællesspisning

Vangede Bygade 45 – start og slut

Vi mødes ved Vangede Bibliotek og går en tur i roligt tempo, så alle kan være med. Efter gode indtryk og frisk luft slutter vi af i Café Caféen, hvor Vangede Bibliotek og Vangedes Venner byder på frokost. Alle er meget velkomne.

Tilmelding til frokost på gentofte.dk/aktiveforarsdage.

Arrangør, Vangedes Venner og Vangede Bibliotek



Strikkesalon på Ordrup Bibliotek

Kl. 14.00-16.00.

Ejgårdsvej 11, 2920 Charlottenlund

Charlottenlund Strikkeklub mødes på biblioteket til snak, hygge og kreativitet. Tag dit håndarbejde med og nørkl sammen med andre – vi har ekstra værktøj og forskelligt garn, hvis du mangler, og hvis dit projekt driller, kan du få hjælp.

Stikker du med pind eller nål? Alle er velkomne: Strikkere, hæklere og brodøser.

Arrangør, Charlottenlund Strikkeklub

Aktiviteter

Søndag 5. maj



Kom med på en historisk vandretur igennem Gentofte

Kl. 13.00-16.00.

Garderhøjfort 4, 2820 Gentofte

Kom med på en spændende guidet vandretur og se alle de gamle forsvarsværker i Gentofte, når vi tager afsted fra Garderhøjfortet til Klampenborg Station.

Undervejs på turen hører du om alle de batterier, kanonstillinger og dæmninger, vi går forbi, herunder historien om det store oversvømmelsesanlæg, der var planlagt rundt om København. Du ser også de gamle dele af Københavns Befæstning, som stadig ligger i området. Turen slutter ved Klampenborg Station. Det koster 80 kr. at deltage.

Tilmelding på www.garderhojfort.dk.

Arrangør, Garderhøjfortet



Fællessang i Vangede Kirke med deltagelse af Gentofte Hospitalskor

Kl. 14.00-15.30.

Vangede Kirke, Vangedevej 50, 2820 Gentofte

Kom og syng med når vi inviterer til fællessang fra den nye Højskolesangbog under ledelse af Maria Winther Jørgensen, der er sanger og musikskoleleder. Vi synger både velkendte sange og nye sange af bl.a. Stine Pilgaard og Katrine Muff – og nyder at koret byder på et par numre fra deres eget repertoire.

Vi starter i kirkerummet kl. 14.00 og fortsætter med sang og kaffe i kirken lokaler fra ca. kl. 15.00. Det er gratis at deltage og uden Tilmelding.

Arrangør, Vangede Kirke

Aktiviteter

Mandag 6. maj



Nyd Gentofte fra Sundet

Kl. 17.00 -18.45.

Skovshoved Roklub, Skovshoved Havn 3, 2920 Charlottenlund

Vil du vide mere om at ro havkajak eller prøve en rotur i inrigger, skal du komme med til Skovshoved Roklub. Hvis du vil prøve en rotur, får du først instruktion i vores hyggelige klubhus, og så ror vi ud på en kort tur sammen med kyndig instruktør. Vi har alt det nødvendige udstyr, du skal dog kunne svømme 600 m. Hvis du vil vide mere om havkajak, viser vi dig vores kajaker og udstyr og fortæller, hvordan det er at være havkajak-roer, og hvad du kan opleve.

Tilmelding via gentofte.dk/aktiveforarsdage. Bemærk, at der er et begrænset antal pladser.

Arrangør, Skovshoved Roklub

Aktiviteter

Tirsdag 7. maj

Skånsom yoga for alle

Kl. 09.30-11.00.

Kl. 11.05-11.55.

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund

Kom og få en prøvetime i yoga. Undervisningen består af stillinger, der styrker musklerne og balancen, skønne stræk, der øger smidigheden, samt åndedrætsøvelser, som løsner spændinger.

Vores yogahold er for alle – også dig som ikke har prøvet yoga før. Underviseren tilpasser øvelserne efter den enkeltes behov og niveau. Vores undervisere er erfarne og kompetente og har god erfaring med at undervise deltagere med udfordringer i bevægeapparatet.

Tilmelding på kontor@gigtskolen.dk eller tlf. 4976 3100 (mandag, tirsdag og torsdag mellem kl. 10-12). Der er også mulighed for en prøvetime i andre tidsrum, efter aftale.

Arrangør, Gigtskolen



Aktivt seniorliv - Holdtræning er sjovere

Hos Kildeskovshallens Fysioterapi er vi 10 velkvalificerede fysioterapeuter med en bred viden om fysioterapi, træning og genoptræning. Træning er en vigtig del af fysioterapi og en god måde at sikre et aktivt ældre liv. Fordelen ved at træne på hold er, at den sociale omgang gør træning lettere og meget sjovere. Vi tilbyder omkring 80 hold om ugen, så du finder helt sikkert et hold, som passer til dig. Hos Kildeskovshallens fysioterapi tilbyder vi også individuel træning, massage og hjemmebehandling. Kontakt os endelig for mere information - og mød os til Aktive Forårsdage 2024.





Hjælp os med at finde nye frivillige i Gentofte **50**



Vær aktiv hos Ældre Sagen og få nye venner



Benyt de mange tilbud

Du kan bruge din lokalafdeling hos Ældre Sagen til at få hjælp, deltage i aktiviteter og møde andre mennesker, og måske også blive frivillig.

Vi har mange forskellige fysiske aktiviteter, der både kan være med til at holde dig i form og finde nye venner.

Hvis du har it-problemer, kan vi hjælpe dig på vores kontor. Vores handyman kan hjælpe med små opgaver i hjemmet, og du kan få vejledning indenfor fx bolig, forsikring, jura og økonomi.

Vi har mange faste aktiviteter, som du kan deltage i inden for motion, sprog, spil, kreativitet m.m. Ønsker du at dyrke motion kan det foregå udendørs året rundt, eller indendørs det meste af året på forskellige måder. Med flere sproghold og 4 forskellige sprog på forskellige niveauer, er der måske også noget for dig.

Der arrangeres også løbende ture med besøg og rundvisninger.

Bliv medlem

Vi er 11.738 medlemmer i Ældre Sagen i Gentofte – men vi vil gerne være flere.

Ældre Sagen arbejder for, at alle voksne – uanset alder – skal have retten til at bestemme over egen tilværelse, have et meningsfuldt liv og mulighed for at deltage aktivt i samfundet. Du kan blive medlem fra du er fyldt 18 år. Et medlemskab koster årligt 270 kr. Er I to i husstanden er prisen 440 kr. årligt.

Bliv frivillig – du får også noget ud af det selv

Som frivillig i Ældre Sagen Gentofte kan du vælge, hvad du har lyst til at beskæftige dig med og hvor megen tid, du har lyst til at bruge. Vi mangler fx Facebookredaktør(er), demensansvarlige, bisiddere, frivillig på en skole eller i en børnehave, besøgsvenner til mennesker med eller uden demens. Hvis du har en god idé til en ny aktivitet, er vi også åbne for det. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at blive frivillig.

**Du finder os på
Ordrupvej 60, 3. sal
(der er elevator),
2920 Charlottenlund.**

**Vi kan kontaktes på
tlf. 39 90 51 52 (kontortid
mandag og onsdag kl. 13-16)
eller på mail
aeldresagen@aeldresagen-
gentofte.dk**

**Ældre  Sagen
Gentofte**

www.aeldresagen.dk/gentofte