



Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven



Sundhed for Seniorer



GENTOFTE KOMMUNE
TRANEHAVEN

Program for 2019



Aktiviteter for 2019

Forord	3
Afnit A – vedrørende samtykke	4
Stavgang	5
Gåture for seniorer.	6
Nærgymnastik	7
Træning i varmtvandsbassin.	8
Petanque	8
Formtest – er du i god form?	9
Madlavning for mænd	10
Kulturklub	11
Historieklub	12
Skriv dit liv	14
Litteraturklub.	16
Forkælelsestur til Det sydfynske Øhav.	17
Har du trænet din hjerne i dag? – introduktion til hjernefitness	18
Fisketur på Øresund	20



Sundhed for Seniorer 2019

Alle skal have mulighed for et sundt liv – det er et af pejlemærkerne for udspillet “Forebyggelse for fremtiden”, som KL kom med i januar 2018. Det ligger fint i tråd med Gentofte Kommunes vedtagne sundhedspolitik 2017-2024, hvor vi sammen i den borgerrettede forebyggelse og behandling skaber rammerne for, at alle opnår flere gode leveår.



Sundhed for Seniorer 2019 understøtter KL’s pejlemærker og visionen om flere gode leveår. Vi ved fra forskningen, at sociale relationer og meningsfulde fællesskaber kan være med til at forebygge og udskyde sygdom og mistrivsel.

Sundhed er mindre rygning, mindre alkohol, mere bevægelse og sund kost. Men det er mere end det. Det er også meningsfulde fællesskaber, relationer og den trivsel vi skaber og oplever sammen.

Aktiviteterne i årets program er valgt på baggrund af spændende dialogmøder, hvor der har været et ønske om at gentage mange af sidste års aktiviteter.

Programmet indeholder derfor et varieret tilbud af fysiske aktiviteter spredt ud over hele kommunen. Andre aktiviteter byder på kultur, kost, hjernefitness og muligheden for at komme på en forkælelsestur.

De mange frivillige kræfter i Gentofte Kommune gør det muligt at realisere de mange aktiviteter. Jeg vil derfor til slut rette en stor tak til alle frivillige, som velvilligt stiller sig til rådighed.

Jeg håber mange vil benytte sig af tilbuddene, så der føjes flere gode, spændende og meningsfyldte leveår til (senior) livet.

Rigtig god fornøjelse.

Bente Frimodt-Møller

Formand for Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget



Afsnit A:

Afsnit vedrørende samtykke

Det er en forudsætning for din deltagelse i nogle af kursusaktiviteterne, at du giver dit samtykke til håndtering og opbevaring af personfølsomme oplysninger, som Forbyggelsesafdelingen gør brug af i forbindelse med administration og fakturering.

Tilmelding til disse kursusaktiviteter sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger “skriv ny post”.

- Under “vælg modtager” vælger du “Gentofte Kommune”
- I “emnefeltet” skriver du “Tranehaven”
- I “tekstboksen” skriver du: “Sundhed for Seniorer, Tranehaven” og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I “tekstboksen” skriver du ligeledes: “Jeg giver samtykke til Afsnit A”.

Oplysningerne kasseres ved kursusaktiviteternes ophør. Du har ret til indsigt i behandlingen af dine oplysninger samt retten til at trække dette samtykke tilbage. Henvendelse bedes rettet til sekretær Henriette Oxholm Raudal, forebyggelsesafd.th@gentofte.dk eller på telefon 39 98 88 30

Reference: www.eur-lex.europa.eu eller www.retsinformation.dk



Stavgang – Introduktionskursus

Kursusnr. 101



Sundhed for Seniorer tilbyder et introduktionskursus i stavgang. På kurset får du en introduktion til udstyret og den rigtige teknik.

Kurset er 2 gange à 2 timer. Idet alle skal have mulighed for at opnå det fulde udbytte af kurset, er der et max. deltagerantal på 8.

Stavgangsstave kan lånes eller man kan bruge sine egne.

Tid: Torsdag den 2. maj og 9. maj 2019 kl. 12.30-14.30.

Sted: Charlottenlund Fort

Pris: Gratis

Tilmelding: Kontakt motionskonsulent Mikael Bellesso Noes

tlf.: 39 98 88 23 eller

mail: forebyggelsesafd.th@gentofte.dk



Gåture for seniorer

Kursusnr. 102

Kom ud i naturen og følg årstidernes skiften. Nyd at gå en tur med andre mennesker og få en sludder undervejs. Tempo og turens længde besluttet af de fremmødte. Du skal ikke tilmelde dig i forvejen men blot møde op.

Pris: Gratis
Tilmelding: Ikke nødvendig

Gåture i Dyrehaven

Vi mødes søndage kl. 11.00 ved den Røde Port ved Klampenborg Station ved indgangen til Dyrehaven.

Der vil almindeligvis være en frivillig fra Sundhed for Seniorer til stede.

Gåture rundt om Gentofte Sø



Vi mødes søndage klokken 10.30 ved nedgangen fra Brogårdsvej.

Lejlighedsvis kommer der gæster udefra, som går med os. Det kan være en naturvejleder, der viser os de "hemmelige" orkidésteder, fortæller om søens fiskebestand etc. Det kan være én, der fortæller om søens historie eller om de frivillige grupper, der hjælper med at holde søen og området smukt og indbydende. Der aftales løbende, hvornår der ønskes "gæster" med på turen. Selv om der er gæst med, er det fortsat gratis at deltage.

Kontaktperson: Vibeke Colquhoun, tlf. 40 15 82 44.



Nærgymnastik

Kursusnr. 103

Nærgymnastik er et tilbud til mindre mobile ældre i Gentofte Kommune.

Tilbuddet er til dig, der synes, at almindelige gymnastikhold går lidt for stærkt, eller som har svært ved at tage langt for at komme frem til et gymnastik- eller motionstilbud.

Det kan både være for dig, som trænger til at komme i gang med at motionere, og for dig der har gennemgået et genoptræningsforløb og efterfølgende gerne vil gå på et lille gymnastikhold, hvor tempoet ikke er for højt. Der er på alle holdene mulighed for at udføre gymnastikken siddende på en stol.



Der er etableret nærgymnastik ni forskellige steder i kommunen:

Ejgårds Tværevej 14
Bækkebo Park 4B
Springbanen 5
Mitchellsstræde 5A
Sankt Lukas Vej 6A

Strandlund 102
Schioldannsvej 31
Gentoftegade 52
Niels Andersens Vej 10

Underviserne er primært fysioterapeuter og afspændingspædagoger. Undervisningen foregår i dagtimerne og varer 1½ time pr. gang. Der undervises det meste af året, men holdes pause i juli måned samt på helligdage.

Tid: Få tilsendt en oversigt over de forskellige hold med tid og sted fra Tranehavens Forebyggelsesafdeling.

Pris: Ca. 50,- kr. pr. gang. Der betales for ½ år ad gangen.

Tilmelding: For yderligere information og tilmelding kontakt FOF København på tlf.: 45 96 01 00 eller motionskonsulent Mikael Bellesso Noes, tlf.: 39 98 88 23 eller mail: forebyggelsesafd.th@gentofte.dk



Træning i varmtvandsbassin

Kursusnr. 104

I samarbejde mellem Sundhed for Seniorer, Tranehaven, FOF Gentofte og Kildeskovshallen tilbydes træning i varmtvandsbassin for seniorer med særlige behov.

Der er tale om specialhold, hvorfor Tranehavens motionskonsulent skal kontaktes inden tilmelding til holdet.

Yderligere oplysninger om holdtidspunkter og pris kan fås ved henvendelse til FOF Gentofte, tlf. 39 63 70 10.

- Tid: Oplyses ved henvendelse til FOF Gentofte
 Sted: Varmtvandsbassin Kildeskovshallen
 Adolfsvej 25, 2820 Gentofte
 Pris: Oplyses ved henvendelse til FOF Gentofte
 Tilmelding: Kontakt motionskonsulent
 Mikael Bellesso Noes, tlf. 39 98 88 23 eller
 mail: forebyggelsesafd.th@gentofte.dk



Petanque

Kursusnr. 105

Kom og deltag i det fornøjelige og hyggelige spil Petanque på den flotte bane i Ordrup Park. Holdene kæmper i al venskabelighed mod hinanden. I princippet er holdene "selvstyrende".

Der er mulighed for at låne kugler.

Om vinteren vil vi søge at organisere indendørs Petanque.

- Tid: Der spilles alle ugens dage. Du og dit hold bestemmer selv tidspunktet.
 Sted: Petanquebanen i Ordrup Park.
 Pris: Gratis.
 Tilmelding: Kontakt Sonja Minor Hansen, tlf. 39 64 31 98
 eller mail: sonja@minor.dk





Formtest – er du i god form?

Kursusnr. 106

Sundhed for Seniorer tilbyder en simpel, hurtig og ufarlig test af din fysiske form. Formtesten varer ca. 30 minutter, foregår indendørs og består dels af en måling af din kondition ved rolig cykling på en motionscykel, dels af en måling af mængden af muskel og fedt i din krop ved en bioimpedansmåler (foregår ligesom når man måler sin kropsvægt på en almindelig badevægt).



Formtesten afsluttes med gode råd til, hvorledes du kan forbedre din fysiske form og hvilke muligheder for motion for seniorer, der findes i Gentofte Kommune.

Hvis du vælger at blive formtestet både i foråret og i efteråret, så har du mulighed for at se, om din motion har bragt dig i bedre form.

- Tid:** Flere søndage i foråret og efteråret 2019. Efter tilmelding vil du blive kontaktet for nærmere aftale om tidspunkt.
- Sted:** Forebyggelsesafdelingens undervisningslokaler i Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte
(Se kort s. 22)
- Pris:** Gratis
- Tilmelding:** For yderligere information og tilmelding kontakt motionskonsulent Mikael Bellesso Noes, tlf.: 39 98 88 23 eller mail: forebyggelsesafd.th@gentofte.dk



Madlavning for mænd

Kursusnr. 107

Få inspiration til at lave sund og velsmagende mad i selskab med andre mænd.

Vi arbejder i to- eller tremands grupper. Når aftenens menu er forelagt, går vi i gang med at tilberede retterne, hvorefter vi spiser sammen, smager måske lidt på hinandens resultater og bringer opskrifter og erfaringer med hjem. Vi oplever, at der skabes både glæde og anerkendelse, når menuen gentages derhjemme.



Kurset vil forløbe over seks undervisningsgange af ca. 3 timers varighed. Der bliver oprettet hold både forår og efterår.

- Tid:** Forårshold: Start en mandag i februar 2019
kl. 17.00-20.00. Startdato fastlægges, når holdet er sammensat.
Efterårshold: Start en mandag i september 2019
kl. 17.00-20.00. Startdato fastlægges, når holdet er sammensat.
- Sted:** Skolekøkkenet på en af skolerne i Gentofte Kommune.
Max. 12 personer
- Pris:** Kr. 700,- pr. hold
- Kontaktperson:** Peter Plaskett, tlf.: 25 77 15 12

Tilmelding til kursusaktiviteten sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger "skriv ny post".

- Under "vælg modtager" vælger du "Gentofte Kommune"
- I "emnefeltet" skriver du "Tranehaven"
- I "tekstboksen" skriver du: "Sundhed for Seniorer, Tranehaven" og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I "tekstboksen" skriver du ligeledes: "Jeg giver samtykke til Afsnit A".

Er du fritaget for "Digital post" kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.



Kulturklub

Kursusnr. 108

Har du lyst til kulturelle oplevelser og socialt samvær, så meld dig ind i Sundhed for Seniorers Kulturklub. Aktiviteterne gælder udstillinger, byvandring, museer og aktuelle begivenheder.



Der arrangeres otte aktiviteter pr. år, og medlemskabet skal fornyes hvert år.

Deltagerbetalingen bruges til entréer, guider og lignende. Transport og efterfølgende foræring er for egen regning. Der vil være enkelte aftenarrangementer.

Der afholdes introduktions- og informationsmøde mandag den 7. januar 2019 kl. 14.00 på Ordruplund, Hyldegårds Tværvvej 12, 2920 Charlottenlund. Kom med dine idéer og hør aktivgruppens forslag. Så arbejder aktivgruppen videre med planlægningen og gennemførelsen af aktiviteterne.

Tilmelding til informationsmødet senest den 2. januar 2019 på tlf. 39 98 88 30.

Nærmere oplysninger kan fås ved henvendelse til Lise Stürup, tlf.: 40 40 38 79

Deltagerbetaling: kr. 400,-

Max. antal: 35

Tilmelding til kursusaktiviteten sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger "skriv ny post".

- Under "vælg modtager" vælger du "Gentofte Kommune"
- I "emnefeltet" skriver du "Tranehaven"
- I "tekstboksen" skriver du: "Sundhed for Seniorer, Tranehaven" og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I "tekstboksen" skriver du ligeledes: "Jeg giver samtykke til Afsnit A".

Er du fritaget for "Digital post" kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.

**Historieklub**

Kursusnr. 110



I historieklubben behandles emner, vi sammen finder interessante at blive lidt klogere på. Dvs. vi vælger et tema og besøger museer, udstillinger eller hører foredrag omhandlende det til enhver tid valgte tema. Om man selv vil dykke dybere ned i det enkelte emne eller bare møde op til arrangementerne og suge til sig, det er helt op til én selv. Der stilles ingen krav ifm. deltagelse.

Vi afholder introduktionsmøder i januar og august, hvor vi hilser på hinanden og drøfter emner til årets kommende udflugter og arrangementer. Arrangementerne finder sted, så vidt det er muligt, den sidste tirsdag i månederne februar, marts, april og september, oktober, november. Efter hvert arrangement er det muligt, for de der har lyst, at mødes og spise lidt mad sammen. Det vil typisk foregå på en nærliggende café eller lignende. Transport og frokost er for egen regning.



Tid: Introduktionsmøde tirsdag den 22. januar 2019 kl. 10.00
Tilmelding senest den 15. januar 2019 på tlf. 39 98 88 30
Introduktionsmøde tirsdag den 27. august 2019 kl. 10.00
Tilmelding senest den 20. august 2019 på tlf. 39 98 88 30
Sted: Mitchellsstræde 5A (se kort side 22)
Pris: Kr. 400,-
Max: 20 personer
Kontaktperson: Lene Scharff, tlf. 26 28 49 92.

Tilmelding til kursusaktiviteten sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger “skriv ny post”.

- Under “vælg modtager” vælger du “Gentofte Kommune”
- I “emnefeltet” skriver du “Tranehaven”
- I “tekstboksen” skriver du: “Sundhed for Seniorer, Tranehaven” og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I “tekstboksen” skriver du ligeledes: “Jeg giver samtykke til Afsnit A”.

Er du fritaget for “Digital post” kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.



Skriv dit liv

Kursusnr. 111



Kom i gang med at skrive dine erindringer – til glæde for dig selv, dine børn og børnebørn.

På kurset *Skriv dit liv* får du vejledning og inspiration til at komme i gang med at skrive erindringer. Vi arbejder både med bundne og frie skriveøvelser og -opgaver. Og du medbringer selv f.eks. genstande og fotos, som bringer minderne på gлед. Undervejs er der oplæsning, og du får respons både af underviseren og de andre deltagere. Der er små hjemmeopgaver mellem hver undervisningsgang.

Når kurset er slut, har du inspiration og gode råd til at komme videre med at skrive. Vi skriver i hånden, men du er velkommen til at medbringe din computer. Der er maks. 12 deltagere på holdet. Gratis informationsmøde afholdes onsdag den 14. november 2018 kl. 14-15 på Ordruplund, Hyldegårds Tværvej 12, 2920 Charlottenlund.



Tid: mandag kl. 10.00-13.00 og onsdag kl. 10.00-13.00

Fortsættelseskursus i erindringskrivning for 2018:

10. oktober, 24. oktober, 7. november og 21. november

Startkursus i Skriv dit liv for 2019:

4. februar, 18. februar, 4. marts og 18. marts

Sted: Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund

Pris: Kr. 400,-

Kontaktperson: Karen Thobo, tlf. 39 68 00 13 / 51 50 67 45.

Tilmelding til kursusaktiviteten sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger "skriv ny post".

- Under "vælg modtager" vælger du "Gentofte Kommune"
- I "emnefeltet" skriver du "Tranehaven"
- I "tekstboksen" skriver du: "Sundhed for Seniorer, Tranehaven" og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I "tekstboksen" skriver du ligeledes: "Jeg giver samtykke til Afsnit A".

Er du fritaget for "Digital post" kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.



Litteraturklub

Kursusnr. 109

Litteraturklubben for seniorer i Gentofte Kommune mødes én gang om måneden fra september til maj på Hovedbiblioteket i Hellerup. Vi læser aktuelle bøger og diskuterer dem med hinanden.



Tid: Kl. 10.00-12.00

1. torsdag i måneden med start 5. september 2019 eller
2. onsdag i måneden med start 11. september 2019

Sted: Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns Allé 6,
2900 Hellerup

Pris: Gratis

Kontaktperson: Grethe Leth, tlf. 27 33 21 99

Tilmelding til kursusaktiviteten sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger "skriv ny post".

- Under "vælg modtager" vælger du "Gentofte Kommune"
- I "emnefeltet" skriver du "Tranehaven"
- I "tekstboksen" skriver du: "Sundhed for Seniorer, Tranehaven" og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I "tekstboksen" skriver du ligeledes: "Jeg giver samtykke til Afsnit A".

Er du fritaget for "Digital post" kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.



Forkælelsestur til Det Sydfynske Øhav

Kursusnr. 112

Vi tager i 2019 en tur til Svendborg i uge 17.

Vi skal bo på Hotel Svendborg, som er beliggende ved havnen. Svendborg er en gammel søfarts- og havneby, som i en moderne tid har bevaret sin gamle bykerne. Der er 27.324 indbyggere i Svendborg, som er den næststørste by på Fyn.



Vi skal blandt andet besøge Egeskov Slot, Johannes Larsens Museum, H.C. Andersens Hus i Odense og en tur til Tåsinge og Langeland.

Afrejse: Fra Tranehaven mandag den 29. april 2019 kl. 13.00

Hjemrejse: Fra Hotel Svendborg fredag den 3. maj 2019 kl. 10.00, med forventet ankomst på Tranehaven ca. kl. 12.30

Pris: Enkeltværelse kr. 3.800,-

Pris: Dobbeltværelse pr. person kr. 3.400,-

Borgere, der ikke har deltaget på Forkælelsestur i 2017 eller 2018 vil have fortrinsret til turen. Hvis man har deltaget i 2017 eller 2018, er man velkommen til at blive skrevet på venteliste.

Tilmelding til turen sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger "skriv ny post".

- Under "vælg modtager" vælger du "Gentofte Kommune"
- I "emnefeltet" skriver du "Tranehaven"
- I "tekstboksen" skriver du: "Sundhed for Seniorer, Tranehaven" og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I "tekstboksen" skriver du ligeledes: "Jeg giver samtykke til Afsnit A".

Er du fritaget "Digital post" kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Bindende tilmelding til Forkælelsestur 2019 senest den 26. februar 2019.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.



Har du trænet din hjerne i dag?

Introduktion til hjernefitness

Kursusnr. 113

Nyere forskning viser, at vores hjerner er i fortsat udvikling gennem hele livet. Et livslangt byggeprojekt. Men – den kendte sætning “use it or loose it” gælder også her. Det er ligesom ved fysisk træning. Jo mere man træner desto større effekt.

Gennem fire temaer introduceres hjernetræning. Via inspirerende viden og praktiske øvelser rustes deltagerne til at arbejde med kognitiv stimulation.

1. Hold hjernen frisk.

Onsdag den 23. januar 2019 kl. 15.00-17.00
på Rygårdscentret, sal 3,
Niels Andersens Vej 22, 2920 Hellerup.

“Hold hjernen frisk” er et foredrag ved læge og lektor ved Center for Sund Aldring og Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet, Ellen Garde.

Hvordan sætter livet sig spor i hjernen? Hvor påvirkelig er den og hvor meget kan den tilpasse sig? Et langt og aktivt liv kræver, at vi plejer hjernen. Ellen Garde vil præsentere den nyeste viden indenfor området og komme med gode råd og vejledninger til, hvordan du selv kan styrke din hjerne.



2. Styrk hjernen – spis godt og brug kroppen.

Torsdag den 21. februar 2019 kl. 15.00-17.00 på
Rygårdscentret, Lille mødelokale, Niels Andersens Vej 22,
2900 Hellerup

Kan god mad og motion have indflydelse på din hjernefitness?

Via et oplæg fra en diætist og en motionskonsulent fra Tranehaven vil du blive stillet overfor dette spørgsmål.

Ved arrangementet vil du få mulighed for at få målt din muskel- og fedtmasse.





3. Styrk hjernen – brug dine sanser.

Onsdag den 20. marts 2019 klokken 15.00-17.00 på Rygårdscentret, Sal 1, Niels Andersens Vej 22, 2900 Hellerup.

Forskellige teknikker kan bruges til at nedsætte stress samt fremme koncentration og nærvær.

Aktiviteterne tjener det formål at styrke bevidstheden mellem krop og sind samt styrke de kognitive funktioner.

Vi prøver tre forskellige meditationsteknikker samt foretager en fantasirejse. Deltagerne kan efterfølgende individuelt vurdere egne præferencer.

4. Hjernefitness – eksempler på hjernetræningsprogrammer.

Onsdag den 8. maj 2019 kl. 15.00-17.00 på Gentofte Hovedbibliotek, mødelokale 1, Ahlmanns Allé 6, 2900 Hellerup.

Lektor Inge Wilms, fra Københavns Universitet, Institut for psykologi, som forsker i brug af spil og spilteknologi inden for hjernetræning, vil guide deltagerne igennem kurset, som består af oplæg og praktiske øvelser.

Medbring gerne din egen tablet/smartphone. Der er også mulighed for at låne PC på Hovedbiblioteket



Tilmelding til kursusaktiviteten sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger “skriv ny post”.

- Under “vælg modtager” vælger du “Gentofte Kommune”
- I “emnefeltet” skriver du “Tranehaven”
- I “tekstboksen” skriver du: “Sundhed for Seniorer, Tranehaven” og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I “tekstboksen” skriver du ligeledes: “Jeg giver samtykke til Afsnit A”.

Er du fritaget for “Digital post” kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.



Fisketur på Øresund

Kursusnr. 114

Tag med ud og fisk!

Afhængig af vejr og vind tilbydes en heldagstur på “Sundet”, hvor vi får en masse frisk luft og duften af saltvand. Ikke mindst vil du blive en del af et rigtig hyggeligt selskab.



Der er sørget for fiskestænger og madding, men husk selv at medbringe poser til din fangst. Undervejs bydes der på en gang skipperlabskovs; drikkevarer kan købes ombord.

I tilfælde af meget dårligt vejr aflyses turen, og pengene vil blive refunderet.

På grund af sikkerhedsbestemmelserne om bord er der begrænset deltagerantal på 30.

Tid:	Tirsdag den 28. maj 2019. Mødetidspunkt fremgår af deltagerbrev.
Sted:	Det præcise mødested fremgår af deltagerbrev
Pris:	Kr. 200,-
Tilmelding:	Sundhed for Seniorer.

Tilmelding til kursusaktiviteten sker med digital post via e-boks. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger “skriv ny post”.

- Under “vælg modtager” vælger du “Gentofte Kommune”
- I “emnefeltet” skriver du “Tranehaven”
- I “tekstboksen” skriver du: “Sundhed for Seniorer, Tranehaven” og angiver Kursusnr., Navn, Cpr.nr., Telefonnr. og Mailadresse.
- I “tekstboksen” skriver du ligeledes: “Jeg giver samtykke til Afsnit A”.

Er du fritaget for “Digital post” kan du kontakte os på tlf. 39 98 88 30 eller 39 98 88 20, bedst mellem kl. 13.00 og 14.30.

Du vil efterfølgende modtage en bekræftelse.



Adresser og telefonnumre

Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven Sundhed for Seniorer

Gentofte Kommunes Center for forebyggelse og rehabilitering
Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund, tlf. 39 98 88 20

Afdelingsleder:

Bente Dieckmann, tlf. 39 98 88 20

Afdelingssekretær:

Henriette Oxholm Raudal, tlf. 39 98 88 30

www.sundhedigentofte.dk

Mail: forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

Du kan sende sikker mail til Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven. Du logger på en browser (PC eller tablet) og vælger "skriv ny post". Under "vælg modtager" vælger du Gentofte Kommune. Under "emne" skriver du: Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven.

Sundhedscoach

Mette Dylander, tlf. 39 98 88 32

Forebyggelseskonsulenter:

Forebyggende hjemmebesøg

Henriette Schannong, tlf. 39 98 88 21

Anette Stech, tlf. 39 98 88 22

Træffes mandag, onsdag og fredag mellem kl. 8.30-10.00

Rygestop og Alkohol

Rikke Marie Baun, tlf. 40 12 92 72

Diabetes og patientuddannelser

Elsebeth Schmith, tlf. 39 98 88 25

Træffes mandag til torsdag mellem 9.00-15.00

**Motionskonsulent:**

Mikael Belleso Noes, tlf. 39 98 88 23

Diætister:

Anne-Marie Marthedal, tlf. 39 98 88 34

Mia Maja Voigt/Sarah Lerche, tlf. 39 98 88 27

Julie Petersen, tlf. 39 98 88 26

Formtest:

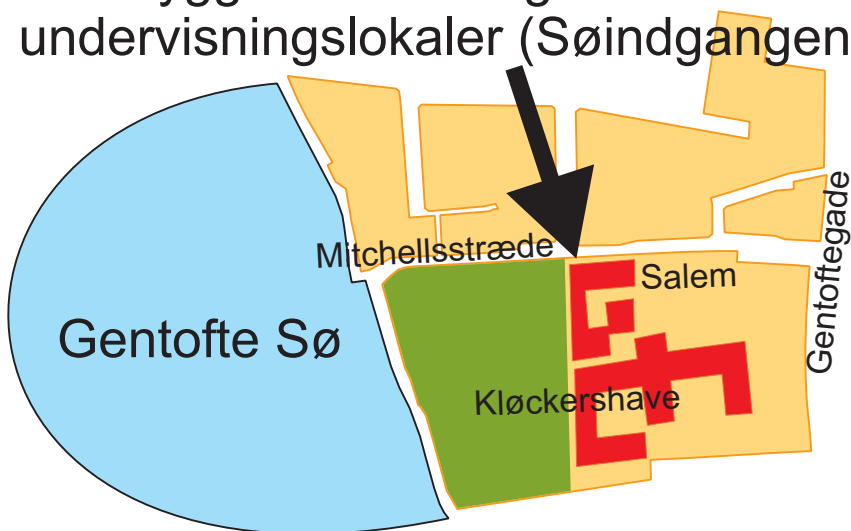
Forebyggelsesafdelingens undervisningslokaler

Mitchellsstræde 5A

(Søindgangen)

2820 Gentofte

Forebyggelsesafdelingens undervisningslokaler (Søindgangen)





Kontakt til Sundhed for Seniorer

Bente Dieckmann, tlf. 39 98 88 20

Sekretær Henriette Oxholm Raudal, tlf. 39 98 88 30

Sundhed for Seniorer har lokaler i Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund.

www.sundhedigentofte.dk

Mail: forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

Tilmeldinger

Tilmelding foregår via Digital post og telefon. Venteliste oprettes, når der er flere tilmeldinger end pladser.

Hvor foregår aktiviteterne?

Sundhed for Seniorers aktiviteter foregår over hele Gentofte Kommune. Deltagerne skal selv sørge for transport.

Betaling

Der vil blive sendt en elektronisk faktura, som skal være betalt før aktiviteten påbegyndes.

Ved afbud efter betalingsfristens udløb vil tilbagebetaling kun finde sted, såfremt pladsen er genbesat.

Når Gentofte Kommune behandler dine oplysninger, sørger vi for, at oplysningerne behandles sikkert og ikke kommer til uvedkommendes kendskab. Du kan læse mere på Gentofte Kommunes hjemmeside <http://www.gentofte.dk/da/Sider-i-footer/Databeskyttelse>



GENTOFTE KOMMUNE
TRANEHAVEN