

**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 **Kroff**
Modne Motionister
Kroffbane
- 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 hoftræning**
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.