

Nyttig viden

Hold dig frisk – på tur i din kommune er en kursusrække bestående af 8 kursusgange, hvor du bliver inviteret ind i nye netværk i godt selskab med andre seniorer. Kurset fokuserer på inspirerende aktiviteter og ture i lokalområdet og giver dig viden om, hvad der skal til for at holde dig frisk og rørig hele livet.

Så tag' din nabo og/eller ven under armen og kom med når 'HOLD DIG FRISK – på tur i din kommune' åbner dørene dette efterår.

Kurset er henvendt til seniorer i Hvidovre Kommune.

Tilmelding

Du tilmelder dig her: hvidovrebib.dk/frisk

eller tilmeld dig i Informationen på HvidovreBibliotekerne.

Vil du høre mere – så tøv ikke med at ringe ☎ 41 32 06 12

Det er muligt at tilmelde sig hele kursusrækken ligesom det er muligt at tilmelde sig et enkelt arrangement.

Der er plads til 25 deltagere. Det er gratis at deltage.

Kurserne er en blanding af udflugter, oplæg og hyggeligt samvær, hvor vi opbygger et solidt fællesskab og altid slutter dagen af med et let måltid mad. OBS I tilfælde af kraftig regn – er vi nødsaget til at aflyse enkelte arrangementer.

Hold dig frisk – på tur i din kommune er et samarbejde mellem

Madfællesskabet Hvidovre

Det Spiselige Hvidovre

Ældre Sagen Hvidovre

Materielgården Hvidovre

HOFOR

Forstadsmuseet



HOLD DIG FRISK

På tur i din kommune

En kursusrække for seniorer – med fokus på netværk og aktivt samvær.



Sanketur med Det Spiselige Hvidovre. Hvidovre rummer en mangfoldighed af spiselige urter og bær, som kun de færreste kender. Havtorn er ét af dem og ét af de bedste! Lær at plukke havtorn. Lær at anvende dem til saft og marmelade.

*Tid: mandag den 29. august 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: for enden af Tårnvej og går en tur i Mågeparken.*

*Husk godt fodtøj, grensaks, havehandsker og pose til havtorn.
Der serveres en let anretning.*

Hvad bliver der gjort, når skybruddet sætter ind? Det vil Morten fra HOFOR fortælle om, når han åbner op for besigtigelse af Kystagerparkens bassin, som ligger godt gemt under jorden

*Tid: onsdag den 7. september 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: Søndre Kystagervej 10, 2650 Hvidovre.*

For at få adgang til bassinet, skal man ikke være gangbesværet, da man skal gå baglæns, ned ad en skråtstillet stige og man bør ikke lide af højdeskræk. Vi anbefaler vandtætte støvler (gummistøvler) eller sko, da der er lidt vand og slam i bunden. Der serveres en let anretning.

Spark dæk på Materielgården i Hvidovre. Spark dæk i vognparken og få en gennemgang af kommunens blomsterproduktion – og andre historier om Vej og Parks pasning og vedligeholdelse af kommunen året rundt.

*Tid: onsdag den 14. september 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: Høvedstensvej 19, 2650 Hvidovre*

Der serveres en let anretning.

Smart-træning. Fitness for hjernen. Fysiske øvelser og aktiviteter der udfordrer din motorik, dine sanser og logik.

*Tid: onsdag den 21. september 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: Sundhedscentret, Hvidovrevej 272, 2650 Hvidovre
Husk tøj der er rart at bevæge sig i. Der serveres en let anretning.*

Fortællinger om Avedørelejren og guidet fælleslæsning. Kom med når forstadmuseet giver et tilbageblik på Avedørelejren og viser rundt i de historiske rammer.

*Tid: onsdag den 28. september 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: Forstadmuseet, Alarmpladsen 3, 2650 Hvidovre
Husk gode sko at gå i.*

Der serveres en let anretning.

SANS-træning. Til sans-træning er der fysisk aktivitet, mental træning og socialt samvær, når vi i fællesskab skal synge, danse og nyde musikken.

*Tid: onsdag den 5. oktober 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: Sundhedscentret, Hvidovrevej 272, 2650 Hvidovre*

Husk tøj der er rart at bevæge sig i. Der serveres en let anretning.

Yoga for begyndere. Yoga er balsam for krop og sind. Vi træner balance, smidighed og koordination.

*Tid: onsdag den 12. oktober 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, 2650 Hvidovre*

Husk tøj der er rart at bevæge sig i. Der serveres en let anretning.

Madworkshop og hjernevenlig mad med Madfællesskabet Hvidovre. Kom hjem med ny inspiration til det grønne og hjernevenlige køkken, når diætist Louise holder oplæg, og Laila fra Madfællesskabet laver mad sammen med os.

*Tid: onsdag den 26. oktober 2022 kl. 16.00-19.00
Mødested: Aktivitetscentret, Hvidovregade 49, 2650 Hvidovre*

Vi spiser i fællesskab den mad vi laver.