

Hold dig frisk – på tur i din kommune er en kursusrække, som består af 8 kursusgange. På kursusrækken inviterer vi dig ind i nye fællesskaber via lokale foreninger og ildsjæle – altid i selskab med andre seniorer. Du får mulighed for at prøve nye aktiviteter og komme på tur i lokalområdet. Alt sammen noget, som hjælper dig til at holde dig frisk og rørig hele livet.

Kurset er henvendt til dig, der netop har forladt arbejdsmarkedet eller dig, som har været pensionist i nogle år, og ønsker at orientere dig i, hvilke muligheder der er i Hvidovre Kommune for at holde dig frisk.

Kom alene eller ta' din nabo eller ven under armen.

Tilmelding

Du kan købe billetter til hele kursusrækken eller købe billetter til enkelte arrangementer. Billetsalget starter d. 22.02.23.

Det koster 25 kr. pr. arrangement eller 150 kr. for hele kursusrækken.

Køb billet på:

[Hvidovrebib.dk/frisk](https://hvidovrebib.dk/frisk), på HvidovreBibliotekerne eller ved at scanne QR-koden med din telefon.

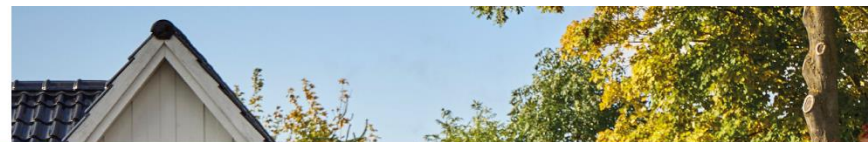


Vil du høre mere? Kontakt Aktivitetscentret på tlf. 41 32 06 12

Stor tak til alle vores samarbejdspartnere – som dette forår er;

Hvidovre madfællesskab, Kulturhus Risbjerggaard, Aktivitetscentret i Hvidovregade 49, Sundhedscentret, HvidovreBibliotekerne, HOFOR, Quark, Dance N' Fun og Forstadsmuseet.

➔ *Vi vil gerne samarbejde med flere foreninger og erhvervsdrivende om det gode seniorliv, så tøv ikke med at kontakte os på mail ocy@hvidovre.dk*



HOLD DIG FRISK

På tur i din kommune 2023

En kursusrække for seniorer med fokus på netværk, viden og aktivitet.



Nye trin og linedance. Koordination, balance og ikke mindst store smil – det er blot lidt af det, du vil møde, når linedanceunderviser, Steen byder op til dans. Du behøver ikke at have erfaring med linedance for at kunne deltage. *Husk tøj der er rart at bevæge sig i.*

Tid: onsdag den 15. marts 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: Aktivitetscentret, Hvidovregade 49, 2650 Hvidovre

Kom bag kulisserne i det nye kulturhus – og slut dagen af med yoga for begyndere. Vi starter med rundvisning i Teater Vestvolden og Kulturhus Risbjerggaard herefter guider yogainstruktør Piear os gennem stoleyoga, hvor din balance, smidighed og koordination bliver trænet. *Husk tøj der er rart at bevæge sig i.*

Tid: onsdag den 22. marts 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovrevej 243, 2650 Hvidovre

Hold krop og hoved i gang med Dance N' Fun. Få let sved på panden og grin på læben, når foreningen Dance N' Fun byder op til diskodans og lanciers. Alt foregår på begynderniveau, så alle kan være med. *Husk tøj der er rart at bevæge sig i.*

Tid: onsdag den 29. marts 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: Aulaen på Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 10, 2650 Hvidovre

Fællessang og fællesskab. At synge er godt for sindet, men vidste du, at det faktisk også er godt for dine lunger, din stemme og hjerne? Kom med når vi synger sammen – akkompagneret af Helle fra Hvidovre Hovedbibliotek.

Tid: onsdag den 12. april 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280, 2650 Hvidovre

I tilfælde af kraftig regn – er vi nødsaget til at aflyse enkelte arrangementer.

Der serveres en let anretning til alle arrangementer

Kom med under jorden? Hvad bliver der gjort, når skybruddet sætter ind? Det vil Morten fra HOFOR fortælle om, når han åbner op for porten og tager os med på tur til Kystagerparkens underjordiske bassin.

For at få adgang til bassinet, skal du ikke være gangbesværet, da du skal gå baglæns ned ad en skrånstillet stige, og du bør ikke lide af højdeskræk. Vi anbefaler vandtætte støvler (gummistøvler), da der er lidt vand og slam i bunden.

Tid: onsdag den 19. april 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: I krydset ved Ndr. Kystagervej og Schradersvej, 2650 Hvidovre.

Fortællinger om stationsbyen i Avedøre. Kom med Bitten fra Forstads museet giver et indblik i stationsbyens historie. Vi slutter af i Avedøre Bibliotek og Kulturhus. *Husk gode sko at gå i.*

Tid: onsdag den 26. april 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: Aulaen på Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Hovedstien 10, 2650 Hvidovre

Sky-tur ved Bakke Top Trine. Vi går en tur i naturen, og undervejs vil vi høre tekster, der passer til stedet. Der vil være lette fysiske øvelser samt små mentale øvelser. Det hele foregår i et meget roligt og nærmest meditativt tempo, hvor der er plads til refleksion og følelser kombineret med bevægelse.

Tid: onsdag den 3. maj 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: Quark Naturcenter, Avedøre Tværvvej 56, 2650 Hvidovre

Madworkshop og hjernevenlig mad med Hvidovre

Madfællesskab. Kom hjem med ny inspiration til det grønne og hjernevenlige køkken, når diætist Louise holder oplæg, og Laila fra Hvidovre Madfællesskab laver mad sammen med os. *Vi spiser et måltid mad sammen.*

Tid: onsdag den 10. maj 2023 kl. 16.00-19.00

Mødested: Aktivitetscentret, Hvidovregade 49, 2650 Hvidovre