

SUNDHEDSFÆLLESSKABET

Tilmeld dig i dag og start med det samme!

Sundhedsfællesskabets aktiviteter er **GRATIS** for alle psykisk sårbare borgere fra Albertslund, Rødovre, Høje Taastrup og Glostrup kommune.

Aktiviteterne kan benyttes uafhængigt af, hvilken kommune du kommer fra.

Alle der starter til Sundhedsfællesskabets aktiviteter tilbydes et forløb.

Hvordan får du et forløb?

Kontakt din støttekontaktperson eller Sundhedsfællesskabets tovholder i din kommune og fortæl, at du gerne vil i gang med et forløb, så hjælper han/hun dig videre.

De kommunale tovholderne er:

Albertslund: Christine Petersen
Christine.Petersen@albertslund.dk
40 96 03 07

Rødovre: Lotte Pugholm
cn15607@rk.dk
20 61 23 95

Glostrup: Lili Gertsen
Lili.Gertsen@glostrup.dk
23 32 51 13

Høje Taastrup: Stine Munch Christensen
stinech@htk.dk
30 94 57 29

Klik ind på vores hjemmeside
www.sundhedsfællesskabet.dk



SUNDHEDSFÆLLESSKABET

FÅ ET **GRATIS** SUNDHEDSFREMMENDE AKTIVITETSFORLØB, DER PASSER TIL DIG!



Januar 2020

<p>MANDAG SVØMNING KL 13.00-14.00 Taastrup svømmehal, Parkvej 78A, 2630 Taastrup Tilmeld dig på sms eller ring til John Tønnes, 20 30 96 71</p>	<p>MANDAG BADMINTON KL. 13.30-15 Glostruphallen, Hal 2, Stadionvej 80, 2600 Glostrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Lili Gertsen, 23 32 51 13</p>
<p>MANDAG BOKSNING KL. 15:30-16:30 Solgårdens Motionshal, Solsortevej 9 B-D, 2630 Høje Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Kenny Bülow, 23 27 47 04</p>	<p>TIRSDAG VARMTVANDSTRÆNING Hold 1: kl. 10:55-11:25 Hold 2: kl. 11:30-12:00 Glostrup Svømmehal Christiansvej 2, 2600 Glostrup Tilmeld dig på sms eller ring til Lili Gertsen, 23 32 51 13</p>
<p>TIRSDAG QI GONG KL 12.30-13.30 Cafe Biblioteket, Nørrekær 8, 2610 Rødovre. Tilmeld dig på sms eller ring til Henrik Berner Rasmussen, 30 76 96 59</p>	<p>TIRSDAG BOWLING KL. 13.00-14.00 Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre. Tilmeld dig på sms eller ring til Niels Kindtler, 30 76 76 17</p>
<p>TIRSDAG MINDFULNESS KL. 15 - 16.30 Solgården, Aktivitet og Beskæftigelse, lille gymnastiksal, Solsortevej 9 B-D, 2630 Høje Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Helle, 24 43 69 28 el. Jette Nykvist, 24 43 69 50.</p>	<p>TIRSDAG OG FREDAG CYKLING (Start april) Tirs.: kl. 10:30-11:30 / Fre.: kl. 10-12 Bygning 83, Psykiatrisk Center Glostrup, Nordstjernevej, Glostrup. Mødested er på hjørnet ved bygning 83 (cykelkælder). Tilmeld dig til Lili 23 32 51 13 (fredag) Anne 40 15 69 25 (tirsdag)</p>

<p>ONSDAG NYT! FODBOLD I TAASTRUP FC KL. 14.00-16.00 (Start d. 5. februar) Sydskellet 1, 2630 Taastrup Tilmeld dig på sms eller ring til Christian, 51 40 78 15 eller Frederik, 91 16 78 14</p>  	<p>ONSDAG BOKSNING KL. 15:30-16:30 Solgårdens Motionshal, Solsortevej 9 B-D, 2630 Høje Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Kenny Bülow, 23 27 47 04</p>
<p>TORS DAG VARMTVANDSTRÆNING KL. 14.20-15.05 VESTBADET Rødovre, varmtvandsbassin v. wellnessafdelingen Nykær 26, 2605 Brøndbyvester Tilmeld dig på sms eller ring til Dorthe Sørensen, 23 45 70 98</p>	<p>TORS DAG SPINNING KL. 13:15-14:00 Spinninglokalet, Parksolen, Solsortevej 9C, Taastrup Tilmeld dig på sms til Kirsten på 20 36 43 41</p>
<p>FREDAG MEDI YOGA KL. 13.00-14.00 Rødovre Sundhedscenter, Egegårdsvej 77, 2610 Rødovre Tilmeld dig på sms eller ring til Lotte Pugholm, 20 61 23 95</p>	<p>FREDAG BOKSNING KL. 12:30-13:30 Solgårdens Motionshal, Solsortevej 9 B-D, 2630 Høje Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Kenny Bülow, 23 27 47 04</p>
<p>FREDAG MOTIONS DANS KL. 12:00-12:30 Spejlsalen, 2. sal i Sundhedshuset Albertslund, Skolegangen 1, 2626 Albertslund. Tilmeld dig på sms eller ring til Wendy Hansen, 40 78 33 95</p>	<p>FREDAG FODBOLD KL. 12.00-14.00 Glostruphallen, Hal 3, Stadionvej 80, 2600 Glostrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Christian Schrøder, 51 40 78 15</p>

Klik ind på vores hjemmeside
www.sundhedsfaellesskabet.dk

Ved ferie og andre planlagte lukkedage vil alle deltagere på et hold få besked af instruktøren, og aflysningen vil stå på Sundhedsfællesskabets hjemmeside under den enkelte aktivitet.