

SUNDHEDSFÆLLESSKABET

TILMELD DIG I DAG OG START MED DET SAMME

Sundhedsfællesskabets aktiviteter er **GRATIS** for alle psykisk sårbare voksne fra Albertslund, Glostrup, Høje Taastrup og Rødovre kommune og kan benyttes uafhængigt af, hvilken kommune du kommer fra. Det kræver blot en sms til holdets instruktør.

Hvis du har brug for hjælp til at komme i gang, så kontakt din støttekontaktperson, hvis du har en, eller kontakt vores tovholder i din kommune.

FIND DIN TOVHOLDER



Albertslund

Thomas

tep@albertslund.dk

21 30 23 10



Glostrup

Helene

helene.bigom@glostrup.dk

20 45 55 08



Høje Taastrup

Julie

julieje@htk.dk

51 20 05 48



Rødovre

Lotte

cn15607@rk.dk

20 61 23 95

Hold dig opdateret på vores hjemmeside

www.sundhedsfællesskabet.dk

April 2025

SUNDHEDSFÆLLESSKABET

ET GRATIS TILBUD TIL PSYKISK SÅRBARE VOKSNE

Deltag i vores mange aktiviteter og bliv en del af et fællesskab.



April 2025

AKTIVITETSOVERSIGT 2025

MANDAG YOGA Kl. 14.30-15.30 Vognporten 12, 2620 Albertslund. Tilmeld dig på sms eller ring til Kirstine, 21 12 40 32.	MANDAG SVØMNING Kl. 11.00-12.00 Taastrup svømmehal, Parkvej 78A, 2630 Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til John, 20 30 96 71.
MANDAG BADMINTON Kl. 13.30-15.00 Glostruphallen, hal 2, Stadionvej 80, 2600 Glostrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Benjamin, 24 79 12 93.	MANDAG MINDFULNESS Taastrup Kl. 15.00-16.00 Kløverhuset, Rugvænget 2, 2630 Taastrup. Indgang gennem haven. Tilmeld dig på sms eller ring til Helle, 24 43 69 28.
MANDAG RYGESTOP Kl. 13.15-14.45 Huset på Floravej, Hovedvejen 51, 2600 Glostrup Tilmeld dig på sms eller ring til Kirsten, 27 52 00 43	TIRSDAG VARMTVANDSTRÆNING Hold 1: Kl. 11.00-11.30 Hold 2: Kl. 11.30-12.00 Glostrup svømmehal Christiansvej 2, 2600 Glostrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Helene, 20 45 55 08.
TIRSDAG BOWLING Kl. 14.00-15.00 Rødovre Bowlinghal Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre. Tilmeld dig på sms eller ring til Bo, 23 69 43 26.	
TIRSDAG FODBOLD Kl. 15.30-17.00 Mølleholmskolen Mølleholmen 20, 2630 Taastrup Tilmeld dig på sms eller ring til Deniz, 24 61 94 85	ONSDAG MIX BOLDSPIL Kl. 15.00-16.00 Rødovrehallen (hal 1), Rødovre parkvej 425, 2610 Rødovre. Tilmeld dig på sms eller ring til, Liv, 40 22 85 86.

AKTIVITETSOVERSIGT 2025

ONSDAG BOKSNING Kl. 15.30-16.30 Parkskolen, Parkvej 76, 2630 Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Nikolaj, 20 40 61 72.	ONSDAG MINIGOLF Kl. 16.15-17.45 Minigolfbanen bag TIK-hallerne, Park- vej 78, 2630 Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Mikael, 20 53 72 71.
TORSDAG (MANDAG OG ONSDAG) ESPORT Kl. 12.00-16.00 (se hjemmeside for de andre dage) Online Tilmeld dig igennem vores Discord-server, du finder på hjemmesiden. Her vil Kasper (Kaptajn Knas) tage imod dig.	TORSDAG MINDFULNESS Albertslund Kl. 13.00-14.00 Poppelhusene 1, 2600 Glostrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Lone, 40 20 49 46.
TORSDAG PADEL Kl. 14.00-15.00 AIF Tennis & Padel Foreningen, Skallerne 14, 2620 Albertslund. Tilmeld dig på sms eller ring til Thomas, 21 30 23 10.	TORSDAG FITNESS Kl. 15.30-16.30 Fitnesslokalet, Rødkælkevej 15, sal B, 2630 Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Celal, 51 43 68 16.
FREDAG KREATIVT VÆRKSTED Kl. 10.00-12.00 Klubben, Poppelhusene 1, 2600 Glostrup Tilmeld dig på sms eller ring til Morten, 28 12 07 92.	FREDAG MOTIONSANS Kl. 12.00-12.30 Spejlsalen, 1. sal i Sundhedshuset Albertslund, Skolegangen 1, 2620 Albertslund. Tilmeld dig på sms eller ring til Wendy, 40 78 33 95.
FREDAG BOKSNING Kl. 12.30-13.30 Høje Taastrup Bokseklub, Lindehaven 4-6, 2630 Taastrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Kenny, 23 27 47 04.	FREDAG YOGA Kl. 13.00-14.00 Poppelhusene 1, 2600 Glostrup. Tilmeld dig på sms eller ring til Kirstine, 21 12 40 32.

Alle hold er lukkede på helligdage. Ved ferie og andre planlagte lukkedage vil alle deltagere få besked af instruktøren, og aflysningen vil fremgå på Sundhedsfællesskabets hjemmeside under den enkelte aktivitet.