



Gåture

Frederiksberg Sundhedscenter	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gåtur på Hjertestien ca. 3 km på Frederiksberg Hospitals område. Kaffe og samvær bagefter</p>	<p>Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Tirsdag Kl. 10.00-11.00 Året rundt – mød bare op</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>www.sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion</p> <p>Lise Ørndrup: Tlf. 61 81 86 93</p>
<p>Kom med ud at gå 2 grågruppe for +65 årige. Alle kan deltage, også selv om du bruger stok eller rolator.</p> <p>Kaffe og samvær bagefter.</p>	<p>Frederiksberg Sundhedscenter Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 10.00</p>		<p>Hanne Gamst Tlf.: 61 16 83 82</p> <p>Anne Marie Bunster Tlf.: 40 96 06 43</p>
	<p>Indgangen til Plejehjemmet Lotte Borgmester Fischers Vej 2A 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 13.30</p>		

Gågruppen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gåtur i Frederiksberg Have To grupper delt efter gangtempo. Mulighed for at tage stave med.</p>	<p>Hovedindgangen til Frederiksberg Have Frederiksberg Runddel</p>	<p>Tirsdag Kl. 11.00-12.00</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Tilmelding er ikke nødvendig</p> <p><u>Tovholdere</u> Marie-Louise (tirs) tlf. 38 34 75 43 Hanne (ons) tlf. 28 26 33 28 Kirsten (tors) tlf. 61 70 04 18</p>
<p>Gåtur i Frederiksberg Have To grupper delt efter gangtempo.</p>	<p>Indgangen til Porcelæns haven Smallegade</p>	<p>Onsdag Kl. 13.00-14.00</p>		<p>Mulighed for socialt samvær med kaffe efter hver tur på Kelderdirk</p>
<p>Gåtur i Frederiksberg Have</p>		<p>Torsdag Kl. 13.00-14.00</p>		



Gåture

To grupper delt efter gangtempo. Mulighed for at gå med rollator.	Hovedindgangen til Frederiksberg Have Frederiksberg Runddel	Hele året rundt		
--	---	-----------------	--	--

Ældresagen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Kom med ud at gå – få rørt benene i godt selskab Ca. 4 km rask gang	Mødested Hovedindgangen til Frederiksberg Have	Mandag (året rundt undtagen helligdage) Kl. 11.00-ca. 12.15 Startdato: 06.09.17	Ingen brugerbetaling	Tilmelding er nødvendig www.aeldresagen.dk Tlf: 33 79 31 62 mellem 12-14 E-mail: aeldresagen.frb@mail.dk
Motion i naturen for dårligt gående/rollatorbrugere med transport Gåtur i roligt tempo med pauser	Mødested Hovedindgangen til Frederiksberg Have eller afhentning i dit hjem	Torsdag Kl. 13.00-14.00 Startdato: 31.08.17		
Ture til nær og fjern – mimrekortets grænser Udforsker spændende steder - tag madpakke med	Mødested Hovedbanegården i hallen under uret	Torsdag (sidste torsdag i måneden) Kl. 10.00-15.00 Følgende datoer: 28. sep., 26. okt., 30. nov.		

Intervalgang for diabetikere

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Intervalgangstræning Hyggeligt samvær og effektiv gåtur. App'en Interwalk anvendes til intervalgang.	Søndermarken	Hver dag Kl. 09.00-09.45	Ingen brugerbetaling	Karin: Tlf: 23 20 22 27 Jette:Tlf: 42 30 97 28 (mandag og onsdag kl. 11.00-



Gåture

				13.00 eller send sms)
--	--	--	--	-----------------------

Byens Vandrefugle	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gåture i naturen for personer uden for arbejdsmarkedet</p> <p>(Gåture med gratis guide i hovedstadens smukke natur)</p>	<p>Mandagsture Starter under uret på hovedbanegården</p> <p>Torsdagsture Starter forskellige steder</p>	<p>Forskellige gåture året rundt og derfor forskellige tidspunkter</p>	<p>Ingen brugerbetaling Transporten betaler du selv. Turene er tilrettelagt, så deltagere med pensionistkort kan benytte det ud og hjem.</p>	<p>www.byensvandrefugle.dk</p> <p>Tlf: 35 36 19 93</p> <p>Email: byensvandrefugle@hotmail.com</p>

Seniorscenteret Sct. Joseph	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Walk & Talk</p> <p>Frisk luft, motion og hyggelige snakke</p>	<p>Seniorcenteret Sct. Joseph Griffenfeldsgade 44 2200 København N</p>	<p>Mandag kl. 10.00-11.30</p>	<p>Ingen brugerbetaling 50 kr. pr. mdr. for medlemskab</p>	<p>www.seniorcentret.dk</p> <p>Info: Tlf: 33 31 24 33 Email: kontor@seniorcentret.dk</p>