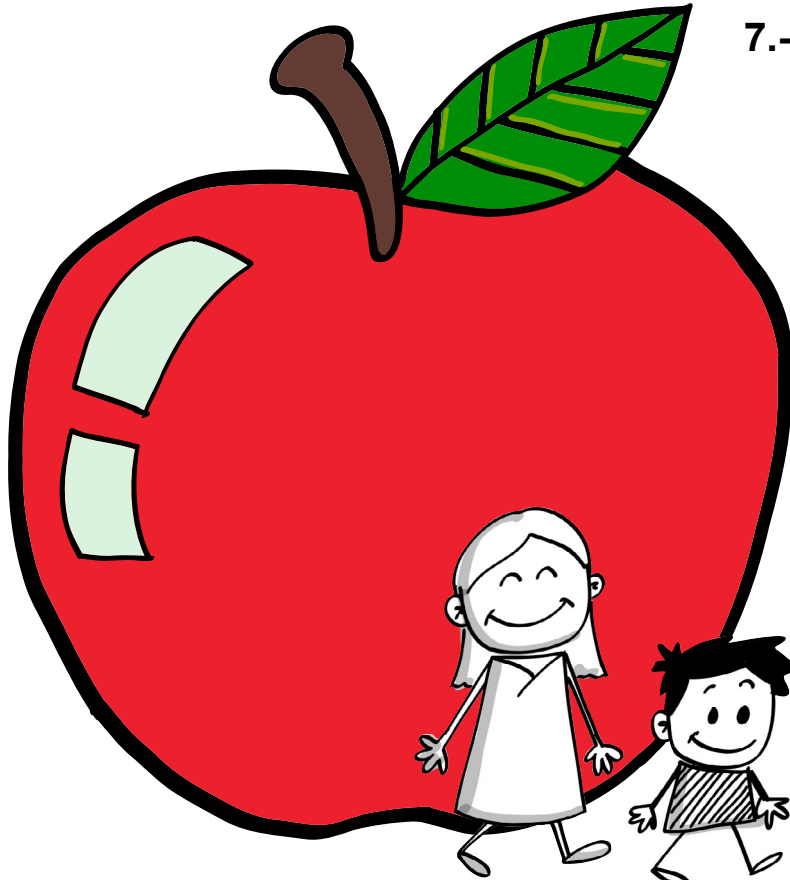


TÅRNBY SUNDHEDSUGE

7.-14. OKTOBER · UGE 41 · 2023



TÅRNBY KOMMUNE



Se mere om Sundhedsugen på

taarnby.dk/sundhedsugen

facebook.com/SundhedsCenterTaarnby

Hvis ikke andet fremgår, er aktiviteterne for alle, gratis og kræver ikke tilmelding. Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse arrangementer i tilfælde af uforudsete hændelser. Ændringerne vil blive annonceret på taarnby.dk/sundhedsugen

Velkommen til Tårnby Sundhedsuge! Hvert år i uge 41 forener klubber, foreninger, erhvervsliv og Tårnby Kommune deres kræfter for at vise, hvad vores kommune kan, når det handler om sundhed for krop og sind, og resultatet kalder vi Tårnby Sundhedsuge eller blot Sundhedsugen.

Hos Tårnby Kommune tænker vi fysik og mental sundhed med i vores arbejde året rundt. Vi bygger for eksempel ikke kun anlæg – som pumptrack på Ugandavej eller basketbane ved Amagerhallen – vi tager også stilling til, hvordan livet skal leves på anlæggene. For nylig har vi sammen med vores foreninger sat fokus på, at unge ikke skal møde røg, snus eller nikotinprodukter i vores foreningsliv og på vores idrætsanlæg. I Sundhedsugen bliver alle 6. klasser desuden inviteret til et foredrag med Frederik Vestbjerg, som var afhængig af snus og puff bars i 5 år og har gjort det

til sin mission at hjælpe børn og unge til ikke at begå samme fejl.

Sundhedsugen fornyer sig altid, men har også stolte traditioner: Ugen tyvstartes lørdag den 7. oktober med Tårnby Familiedag med Elefanten Fjollens børneløb for de 3-10-årige og familieløb for alle uanset alder og kondition. Senere på ugen er der Seniorformiddag med morgenkaffe og rundstykker til alle seniorer og med fokus på, hvordan vores sanser forandres med alderen. Der er også Sundhedsdag på Tårnby Hovedbibliotek med blandt andet fællessang, sunde smagsprøver og babycafé. Både til Seniorformiddagen og Sundhedsdagen er det muligt at møde repræsentanter fra mange forskellige tilbud og patientforeninger.

Ugen byder også på meget andet: Du kan prøve en ny aktivitet – fx capoeira, familietræning, bordtennis, skøj-

teløb, amerikansk fodbold eller vandring. Du kan høre foredrag om fx sundhed i naturen, unge på krisecenter, livet efter stroke, de første kaotiske måneder af corona-epidemien eller forbindelsen mellem hjerne og mave. Du kan også tage på litteratur-gåtur med biblioteket eller samtale-gåtur med Netværkshuset Kastruplund, og du kan besøge Tårnby Forsynings renseanlæg.

Uanset hvad du vælger, ønsker jeg dig en god sundhedsuge. Også stor tak til alle klubber, foreninger, virksomheder og andre samarbejdspartnere, der medvirker i Sundhedsugen. Jeg er stolt over den interesse og det engagement, I viser i, at vi alle sammen trives og har det godt her i mulighedernes kommune.

På kommunalbestyrelsens vegne



Allan S. Andersen
Borgmester





TÅRNBY



FAMILIEDAG

LØRDAG D. 7. OKTOBER

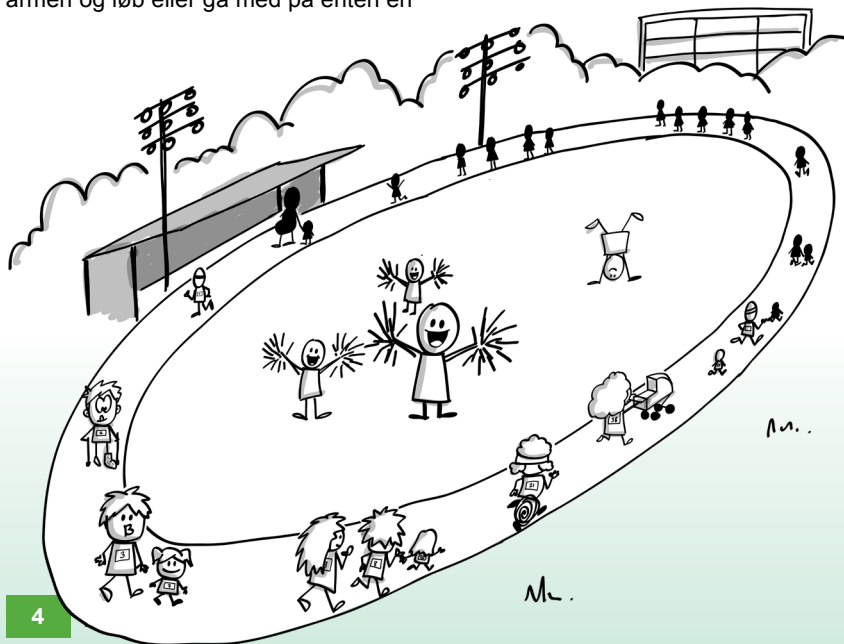


Få vind i håret, friske røde kinder og hyggelige oplevelser sammen, når Tårnby Familieløb køres i stilling på Tårnby Stadion! Tag børn, forældre, onkler, niecer eller bedsteforældre under armen og løb eller gå med på enten en

2,5 km eller 5 km frisk tur. De mindste i familien fra 3-10 år kan være med i Fjølles Børneløb, hvor der løbes 400 meter på stadion.

Program:

- 8:30 Åbning for afhentning af løbsnumre for dem der skal være med i Fjølles Børneløb
- 9:00 Åbning for afhentning af startnumre til familieløb (gå/løb) 2,5 km eller 5 km v/ Motionsklubben Amager
- 9:05 Åbningstale af borgmester Allan S. Andersen
- 9:15 Opvarmning - Fjølles Børneløb!
- 9:30 Fjølles Børneløb skydes i gang
- 9:50 Se, hvem der vinder årets Sundhedspris og bliver årets Sundhedsambassadører
- 10:10 Opvarmning Familieløbet v. Motionsklubben Amager
- 10:20 Familieløbet 2,5 km og 5 km



Fjølles BØRNELOB



Elefanten Fjolle melder klar-parat-start klokken 9:30. Fjolle står klar til at tage imod alle i målområdet, hvor alle vil få deres medalje og diplom. På pladsen vil Ildsjælene have nogle boder med salg af kaffe, saftvand og snacks samt Fjolle merchandise. Her kan du betale med MobilePay og kontanter.

Pris: 100 - 125 kroner pr. deltager

Tilmelding: elefantenfjolle.dk

(En del af overskuddet fra Fjølles Børneløb går til at afholde Fjølles Jul for børn fra trange kår).



Familieløb

Løbet bliver skudt i gang klokken 10:20, og det hele kulminerer ved målstregen, hvor alle får overrakt medaljer. Før og efter løbet vil der være lege og aktiviteter på stadion. Midt på dagen overrækkes årets Sundhedspris og titlen som Sundhedsambassadører. Så hop i løbeskoene og mød op ved Tårnby Stadion til en festlig, hyggelig og aktiv familiedag. Alle kan være med – uanset alder og kondition.

Pris: 55 kroner pr. deltager

Tilmelding: Se mere her: billetto.dk/e/tarnby-familielob-billetter-867640



Sted: Tårnby Stadion, Gemmas Alle 41, Kastrup.

Arrangører: SundhedsCenter Tårnby i samarbejde med Ildsjælene og Motionsklubben Amager

N.B Foto og video til dette arrangement

Bemærk, at der bliver taget fotos og/eller video til dette arrangement. Billederne kan blive offentliggjort på Tårnby Kommunes hjemmeside og i trykte materialer fra kommunen samt på Tårnby Kommunes profiler på Facebook, LinkedIn og Instagram.

Sjov på skøjter

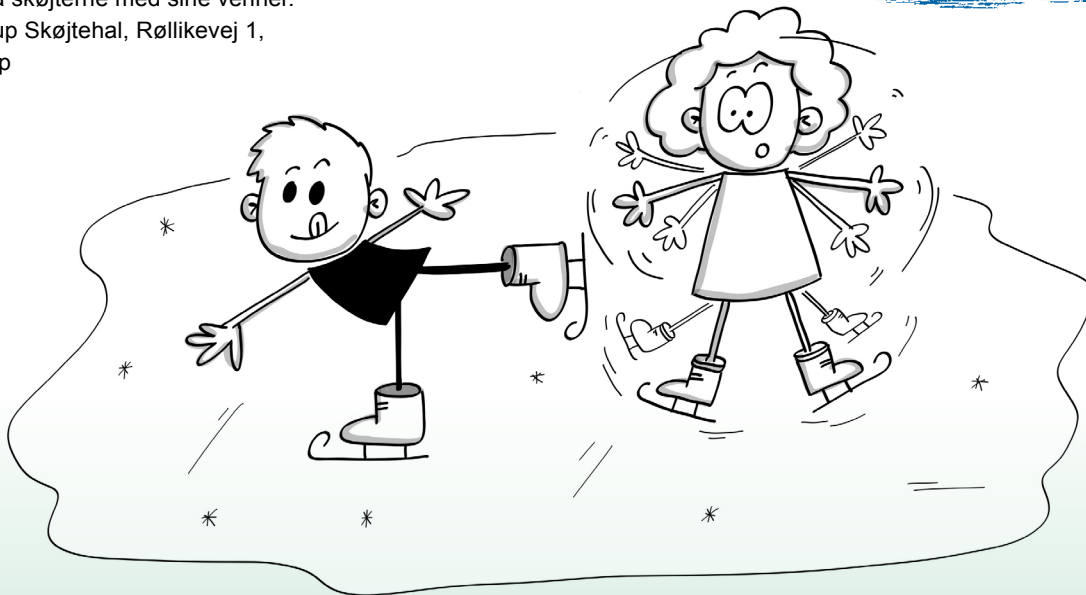
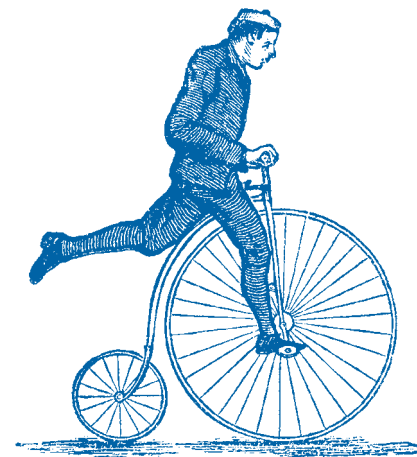
V. TÅRNBY SKØJTE KLUB (TSK)

Kl. 13:30-14:15 for 3-10-årige

Kl. 14:15-15:00 for 11-17-årige

Målgruppe: fra 3-17 år. Det er for alle, der kan gå og stå og vil have det sjovt. Der er gratis undervisning med et professionelt træner-team, til at lære kunsten at kunne løbe på skøjter eller bare vil hygge sig på skøjterne med sine venner.

Sted: Kastrup Skøjtehal, Røllikevej 1, 2770 Kastrup



Senior Cykling

v. FYSIQ

Kl. 9:00-10:00

Målgruppe: Alle over 60 år. Du skal i træningstøjet og tåle at få pulsen op. Medbring cykelsko med klikpedaler ellers har vi et udvalg af sko du kan låne, dog kan vi ikke garantere at din størrelse er ledig.

Vil du forbedre din kondition, kredsløb, lunge- og hjertefunktion, smide et par overflødige kilo? – så er cykeltræning en god træningsform. Vi cykler indendørs til god musik og højt humør.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63

Stavgang

v. DIABETESFORENINGEN

Kl. 10:00-11:00

Målgruppe: Alle

Kom og gå en tur med eller uden stave. Har du lyst til at prøve stavgang, har vi stave du kan låne. Vi har flere grupper til både langsomt og raskt tempo.

Sted: Foran plejehjemmet Løjtegårdsvej 100, 2770 Kastrup.

Ført vandretur, ca. 10 km

v. MOTIONSFORENINGEN

KØBENHAVN

Kl. 10:00-12:00

Målgruppe: Alle, som kan gå i en hastighed af ca. 5 km/t

En ført vandretur på ca. 10 km. Vi går i en hastighed af ca. 5 km/t.

Undervejs holder vi en kaffepause. Turlederen medbringer kaffe, deltagerne har selv en kop med.

Sted: Tårnby Station, stationspladsen.

Vi starter og slutter samme sted.

Senior Fitness Test

v. FYSIQ

Kl. 13:00-14:00

Målgruppe: Alle over 60 år, som IKKE træner i forvejen. Du skal kunne gennemgå en fysisk test med gang og pulsen oppe.

Senior Fitness Test består af syv deltest, der hver især giver indblik i dele af ældres funktionsniveau. De syv deltest er: styrke i over- og underkrop, aerob udholdenhed, smidighed i over- og underkrop, balance samt undersøgelse af BMI. Hver især afspejler disse områder elementer, der er vigtige for den ældres funktion og fysiske formåen.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63

Intro til Reformer Pilates

V. FYSIQ

Kl. 14:00-14:45

Målgruppe: Alle over 18 år. Du skal i træningstøjet og tåle at få pulsen op. Hvad er reformer Pilates godt for? Reformer Pilates hjælper dig til øget styrke af din krop på en anderledes og unik måde. Du træner først og fremmest din core, men du vil aktivere mange af kroppens muskler med øvelserne. Med Reformer Pilates træner du desuden smidighed, balance og koordination.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63

Quiz om sundhed

V. PENSIONISTCENTRET
SOLGÅRDEN

Kl. 14:00

Målgruppe: Seniorer +62 år

Vi starter med at fortælle lidt om vores hus og aktiviteter og herefter quizer vi om sundhed. Kom og vær med til en hyggelige eftermiddag i Solgården. Der kan købes kaffe og kage i vores café før quizen.

Sted: Pensionistcentret Solgården, Nordmarksvej 90 1. sal, 2770 Kastrup

Kulturcaféen

V. KULTURZONEN

Kl. 15:30-21:30

Målgruppe: Alle

Caféen serverer sund mad og give mulighed for at udfordre dine smagsløg med lækre og sunde smagsprøver.

Varm ret kan købes mellem

kl. 17:00-19:00

Sted: Nøragersmindevej 90, 2791 Dragør

Ført vandretur, ca. 10 km

V. MOTIONSFORENINGEN

KØBENHAVN

Kl. 18:00-20:00

Målgruppe: Alle, som kan gå i en hastighed af ca. 5 km/t

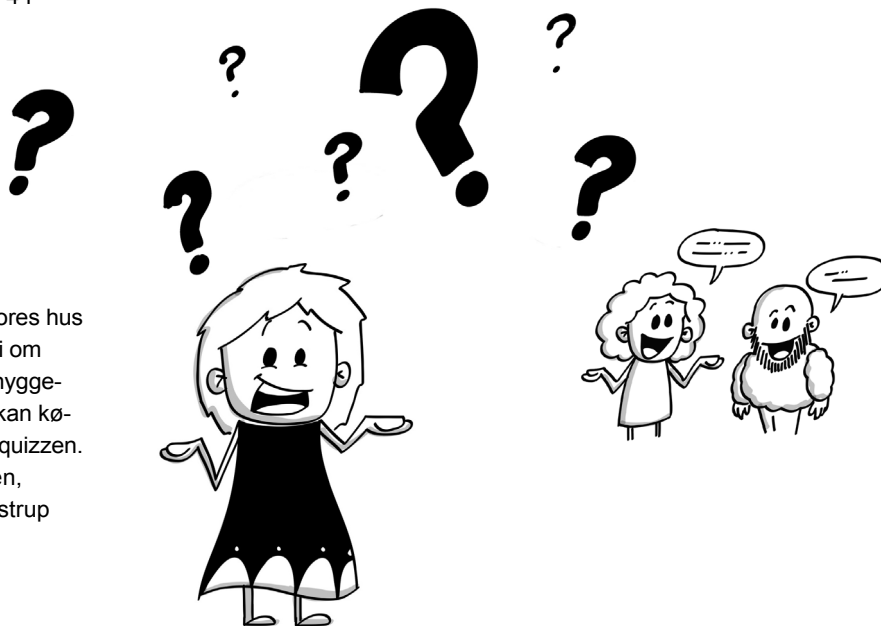
En ført vandretur på ca. 10 km. Vi går i en hastighed af ca. 5 km/t.

Undervejs holder vi en kaffepause. Turlederen medbringer kaffe, deltagerne har selv en kop med.

Sted: Tårnby Station, stationspladsen.

Vi starter og slutter samme sted.

?





FOREDRAG

**Peter Lund Madsen:
Når børn og unge får angst**

V. KULTURHUSET KASTRUP BIO

Kl. 19:30-21:10

Målgruppe: Voksne

Peter Lund Madsen gør os klogere på, hvordan angst opstår og ikke mindst, hvordan man tackler det, når børn og unge bliver ramt af angst.

Angst er pinefuldt, men er ikke farlig i sig selv, og det kan i langt de fleste tilfælde styres eller overvindes.

Kom og hør med, når hjerneforsker Peter Lund Madsen kommer på besøg og gør os klogere på og bedre til at formindske angsten.

Sted: Kulturhuset Kastrup Bio,
Kastrupvej 270

Tilmelding: Billetter købes på www.kulturhusetkastrupbio.dk, på Tårnby Hovedbibliotek eller i Kulturhuset Kastrup Bio.

Pris: 195 kr.

Sundhed i naturen ved Naturvejleder Jes Aagaard

V. TÅRNBY KOMMUNEBIBLIOTEKER
OG JES AAGAARD

Kl. 19:30-21:30

Målgruppe: Voksne

Vi lever i en tid, hvor mange kæmper med både den fysiske og den psykiske sundhed. Aktiviteter i naturen kan være et stærkt supplement til den behandling sundhedssystemet tilbyder. Stress, overvægt, hjerteproblemer og sukkersyge er blot nogle af de sygdomme moderne mennesker slås med.

Denne aften fortæller naturvejleder Jes Aagaard om naturens betydning for den psykiske og fysiske sundhed og om sine mange års erfaring med arbejdet med sundhed i naturen. Han præsenterer også nogle af de mange naturoplevelser Naturpark Amager byder på.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Tilmelding: Billetter købes online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.

Pris: 35 kr.

Om Jes Aagaard:

Jes Aagaard er uddannet biolog og naturvejleder. Han arbejder for Naturstyrelsen med det daglige ansvar for Naturcenter Amager. Han er desuden medlem af Det Dyreetiske Råd.



Spil petanque

V. AMAGER P96 TÅRNBY

Kl. 10:00-12:00

Målgruppe: Alle over 13 år

Du kan deltage i 2 petanquespil med sammen med klubbens medlemmer.

Kugler kan lånes i klubben. Husk varmt tøj, hvis vejret er køligt.

Drikkevarer købes i klubben.

Sted: Vestamager Petanquecenter, Ugandavej 107, 2770 Kastrup

Intro til Wim Hof metoden

V. FYSIQ

Kl. 10.15-11.30

Målgruppe: Alle over 18 år. Du skal kunne komme op og ned fra gulvet selv. Du må ikke lide af epilepsi eller være gravid.

Wim hof-metoden stimulerer dybe fysiologiske processer i kroppen og (gen) skaber kontakten til vores indre urkraft, som mange af os har mistet på grund af en moderne og stresset livsstil. Sagt mere konkret kan metoden altså give dig større kontrol over din egen krop.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Billetter kan købes i FYSIQ Kastrup ved henvendelse i receptionen mellem kl. 8-16

Pris: 75 kr.

Besøg Tårnby Forsynings vandværk

V. TÅRNBY FORSYNING

Kl. 11:00-12:00

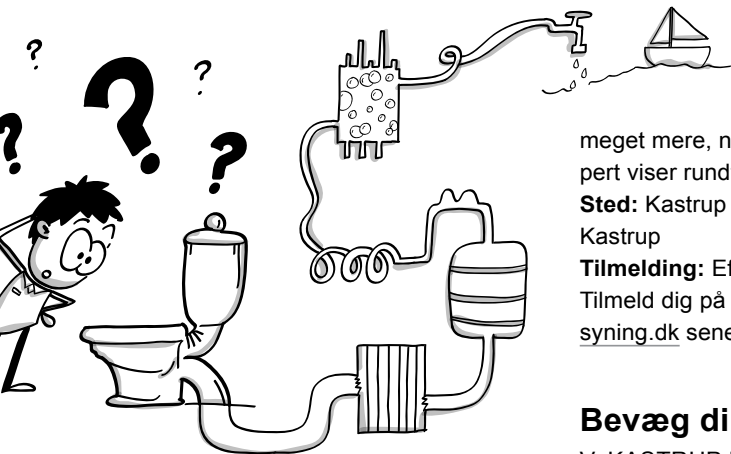
Målgruppe: Alle

Rent vand er essentielt for vores folkesundhed. Men hvor kommer vandet egentligt fra, og hvorfor er vi så stolte over vores (stadig) rene grundvand i Danmark? På vandværket står vores vandekspert klar til at vise rundt. Hør blandt andet om drikkevandsboringer, iltningstrappen og filtrene, der giver frisk og godt vand i hanen. Du kan også høre om forsyningens arbejde med kam-pagner om biodiversitet, regnbede og frakobling af regnvand – og om, hvad du selv kan gøre for miljøet.

Sted: Gemmas Allé 39, 2770 Kastrup

Tilmelding: Efter først-til-mølle princip. Tilmeld dig på e-mail til leb@taarnbyforsyning.dk senest torsdag d. 5. oktober.





Besøg Tårnby Forsynings renseanlæg

V. TÅRNBY FORSYNING

Kl. 13:00-14:00

Målgruppe: Alle

Kloakering og afledning af spildevand er essentielt for vores folkesundhed og mindst på højde med opfindelsen af penicillin. Men hvad bliver der egentligt af vores spildevand, når vi går i bad, trækker ud i toiletet og så videre? På Tårnby Forsynings renseanlæg sker der en kompliceret filtrerings- og renseproces. Vores spildevandseksperter er klar til at fortælle om blandt andet bioreaktoren, efterklaringstankene og et nyt pyrolyseanlæg, som alle er en del af renseprocessen. Hør om sikring med overløb og

meget mere, når vores spildevandseksperter viser rundt.

Sted: Kastrup Strandpark 22, 2770

Kastrup

Tilmelding: Efter først-til-mølle princip.

Tilmeld dig på e-mail til leb@taarnbyforsyning.dk senest torsdag d. 5. oktober.

Bevæg dine fødder

V. KASTRUP FODTERAPI

Kl. 13:00-14:00

Kom og træn dine fødder med fodterapeuterne fra Kastrup Fodterapi. Fødderne er kroppens fundament. At gå, løbe og holde balancen stiller store krav til vores fødder. Men fødderne bliver ofte glemt i et træningsprogram, og vi får dem først i fokus, når de gør ondt. Det råder vi bod på til Sundhedsugen. Vi laver øvelser, der øger mobilitet og muskelstyrke i fødderne, og sammen sætter vi fokus på føddernes sundhed.

Sted: Tårnby SundhedsCenter i Sundhedssalen. Kamillevej 4, 1. th., 2770 Kastrup

Foredrag omkring drømmetydning

V. PENSIONISTCENTRET SOLGÅRDEN

Kl. 13:00-15:30

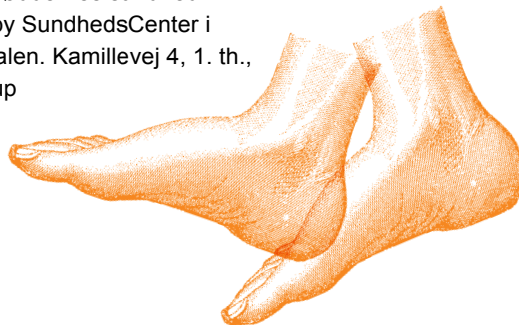
Målgruppe: Seniorer +62 år

Kom og hør et spændende foredrag omkring drømmetydning.

Denne dag kan man ikke få en fortolkning af sine egne drømme, da det er et foredrag. Det vil være en generel gennemgang af drømmetemaer, og det kræver ingen forudsætninger at deltage, blot et ønske om at vide mere omkring, hvad det gør ved dig, og hvad det kan betyde for dig, at få dine drømme bearbejdet. Der vil være mulighed og plads til spørgsmål.

Foredraget varer ca. 2 x 45 minutter med pause, hvor man kan gå ned i vores café og købe kaffe, kage, øl og vand.

Sted: Pensionistcentret Solgården, Nordmarksvej 90 1. sal, 2770 Kastrup



Walk'n Talk

V. NETVÆRKSHUSET KASTRUP-LUND/RØDE KORS HOVEDSTADEN

Kl. 14:00-16:00

Målgruppe: 18-65-årige, som savner større netværk og fællesskab.

Hver uge går vi en tur fra Netværkshuset Kastruplund. Vi går ca. 5 km, snakker sammen og hygger os. Efterfølgende er der en kop kaffe eller te og snacks i Netværkshuset. Gåturen er faciliteret af frivillige tilknyttet Netværkshuset Kastruplund, Røde Kors Hovedstaden.

Sted: Netværkshuset Kastruplund, Kastruplundgade 13, 2770 Kastrup, baghus.

Litteraturen i Naturen:

Gåtur ved Kastrup Strandpark med litteratur om havet

V. TÅRNBY KOMMUNEbibliOTEKER
Kl. 14:00-16:00

Målgruppe: For alle voksne, der kan gå 3,5 km i roligt tempo.

Vi går en tur langs vandet ved Kastrup Strand. På turen skal du høre uddrag fra litteratur, der handler om havet og det maritime. Turen ledes af litteraturformidler Sofie Ussing Olsen. Tempoet er stille og roligt, så du kan nyde både natur og litteratur undervejs.

Hold også øje med bibliotekets øvrige 'Litteraturen i naturen' gåture i efteråret. I november går turen til Amager Fælled og i december til Byparken.

Sted: Vi mødes ved Kastrup Strandpark 1, 2770 Kastrup. Ved Restaurant Kastrup Strandpark.

Tilmelding: Gratis billetter bestilles online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.

Juicebar

V. KULTURZONEN

Kl. 15:30-19:30

Målgruppe: Alle

Vi serverer lækre og farvestrålende friskpresset økologiske juicer af frugter og grøntsager. Få inspiration til et sundere, saftigere og mere energifyldt liv!

Sted: Nøragersmindevej 90, 2791 Dragør

Kulturcaféen

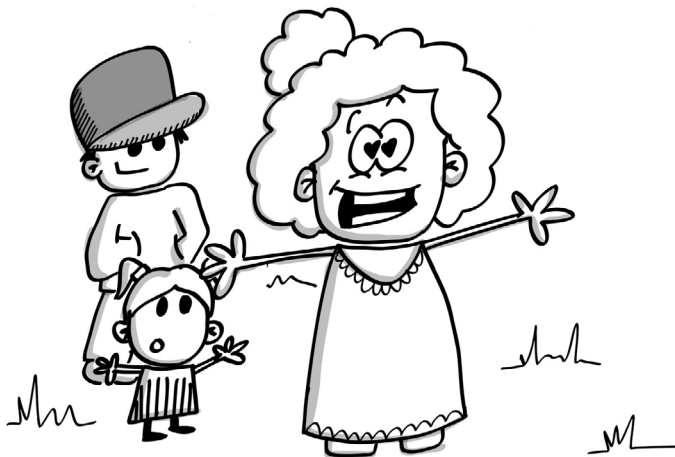
V. KULTURZONEN

Kl. 15:30-21:30

Målgruppe: Alle

Caféen serverer sund mad og giver mulighed for at udfordre dine smagsløver med lækre og sunde smagsprøver. Varm ret kan købes mellem kl. 17:00-19:00

Sted: Nøragersmindevej 90, 2791 Dragør



Orienteringsløb i Travbaneparken

V. AMAGER ORIENTERINGSKLUB

Kl. 16:00-19:00

Målgruppe: Løbet er åbent for alle, også nybegyndere og familier, samt kørestolsbrugere.

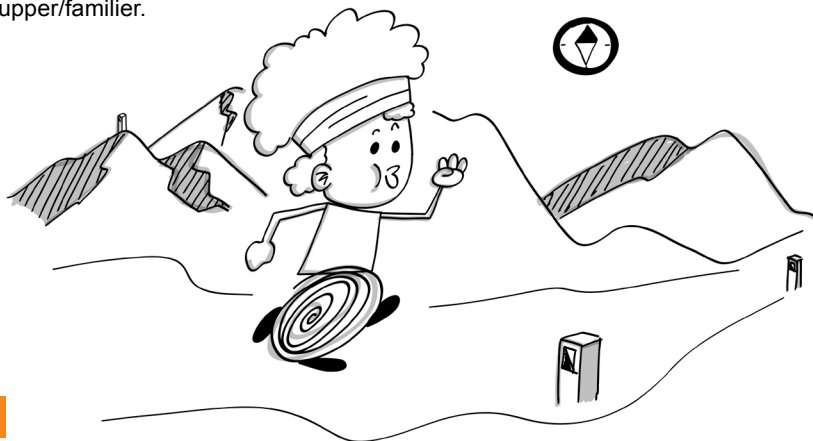
Kom og find poster med Amager Orienteringsklub. Der er en bane for alle, også nybegyndere og familier, samt kørestolsbrugere. Banelængder er: Familie: 2,5 km. Kort: 4,0 km. Lang: 5,5 Km

Du starter med at løbe mellem kl. 16:00-17:30, og er senest i mål kl. 19:00

Sted: Amagerhallen Indgang vest, Løjtegårdsvej 64, 2770 Kastrup

Tilmelding: Tilmelding til rolfa@stofa-net.dk med angivelse af ønsket bane, senest d. 9. oktober.

Pris: 20,- kroner pr. person, 40,- kroner for grupper/familier.



TrackFit for voksne

V. AMAGER ATLETIK CLUB

Kl. 16:30-17:30

Målgruppe: 15-80-årige. Øvelser vil variere fra gang til gang og niveau og intensitet kan tilpasses den enkeltes niveau.

TrackFit er en funktionel træningsform, hvor vi bruger elementer fra atletikkens verden til at skabe god motion. Af elementer indgår cirkeltræning, styrketræning, sprint, udholdenhed og smidighed. Træning foregår på stadion på hold og er en helkropstræning. Alle kan være med, da man selv er med til at variere intensiteten alt efter niveau.

Sted: Tårnby Atletikstadion, Gemmas Allé 41, 2770 Kastrup



Kom og prøv rugby

V. RUGBYKLUBBEN SPEED

Kl. 17:00-18:00 for de 7-10-årige og kl.

17:30-19:00 for de 11-18-årige.

Målgruppe: Piger og drenge i alderen 7-18 år

Har du lyst til at prøve en anderledes sport, en sport med kontakt og masser af action?

Vi holder åbent hus, hvor du kan træne med og se om det er noget for dig. Der er ingen adgangs krav du kan sagtens være nybegynder - lille eller stor, tyk eller tynd, bare du har lyst. Vi har godt kammeratskab og lukker gerne nye ind. Kom og prøv rugby!

Sted: Vi mødes ved klubhuset Løjtegårdsvej 58b, 2770 Kastrup

Aktiv med pigespejderne

V. DE GRØNNE PIGESPEJDERE
TÅRNBY GRUPPE

Kl. 17:30-19:00

Målgruppe: 8-12-årige piger

Kom og vær aktiv for en aften sammen med pigespejderne. Vi skal hygge og lege udendørs. Til slut får vi varmen ved et bål og lidt varmt at drikke.

Sted: Husbyvej 1, 2770 Kastrup

Prøv Amerikansk fodbold

V. AMAGER DEMONS

Kl. 17:30-19:00

Målgruppe: 8-14-årige drenge og piger.

Har du lyst til at prøve noget nyt, få nye venner og et godt kammeratskab? Så vil amerikansk fodbold lige være noget for dig.

Vi har udstyr du kan låne, men du skal selv medbringe 20 kr. til en tandbeskytter. Hvis du har fodboldstøvler vil det være en god idé at tage dem med, men kondisko kan også bruges. Vi har plads til alle drenge og piger, store som små. Vi ses.

Sted: Footballbanen bag Amagerhallen.

Tilmelding: motivu.dk/klubber/975/amager-demons

FOREDRAG:

Din tænkende tarm

v. Lone Vesterager Martinus

V. TÅRNBY KOMMUNEbibliOTEKER

Kl. 19:00-21:00

Målgruppe: Voksne

Har du nogensinde haft en mavefor-nemmelse, eksempelvis sommerfugle i maven? I så fald har du oplevet på egen krop, hvordan din hjerne og mave-tarm-region er forbundet.

I årevis har videnskaben vidst, at vores følelser påvirker vores mave og tarm. Vi ved nu, at det også gælder den anden vej. Fordøjelsessystemet kan påvirke vores hjernefunktioner, herunder også vores humør. Gemt i vores fordøjelsessystem ligger nemlig vores "mave-hjerne", og den er i konstant dialog med vores "store" hjerne i kraniet.

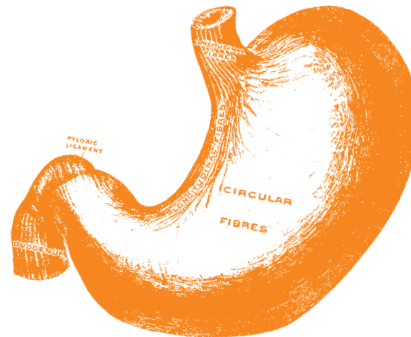
Kom og få et unikt indblik i tarmens for-

bindelse til hjernen og hvad vi kan bruge denne viden til i dagligdagen, fortalt og forklaret af neuropsykolog Lone Vesterager Martinus.

Sted: Vestamager Bibliotek, Ugandavej 111, 2770 Kastrup

Tilmelding: Billetter købes online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.

Pris: 35 kr.



FILM OG OPLÆG:

De umyndige
v. Jette Wilhelmsen

V. TÅRNBY KOMMUNEBIBLIOTEK
Kl. 19:00-21:15

Målgruppe: Unge og voksne

"De umyndige" er en dokumentarfilm om børn og unge, der søger hjælp og husly i Joannahuset - Danmarks hidtil eneste krisecenter for børn under 18 år.

Der er ikke meget hjælp at hente for børn og unge under 18 år, når forholdet til forældrene er gået så meget i hårdknude, at de ikke længere kan være hjemme. De flygter fra vold, svigt og andre uholdbare situationer. Mange ender som hjemløse og ønsker mere end noget andet et trykt sted at bo.

Joannahuset tager imod de unge, giver dem husly og sørger for at de bliver hjulpet videre.

Stifteren af Joannahuset Jette Wilhelmsen og nogle af de unge fra filmen fortæller denne aften modigt om deres situation.

AFTENENS PROGRAM

19:00 - 20:15 Visning af dokumentaren:

"De umyndige"

20:15 - 20:25 Pause

20:25- 21.15 Oplæg og dialog med leder af Joannahuset, Jette Wilhelmsen og unge medvirkende

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Tilmelding: Billetter købes online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.

Pris: 35 kr.



Senior formiddag med fokus på sanser og sansetab

Kl. 9:00 – 11:00

Sundhedscenter Tårnby og Tårnby Apotek inviterer alle seniorer på morgenkaffe, rundstykker og sunde smagsprøver. Vi inviterer til en formiddag med masser af inspiration og fokus på sanser og sansetab.

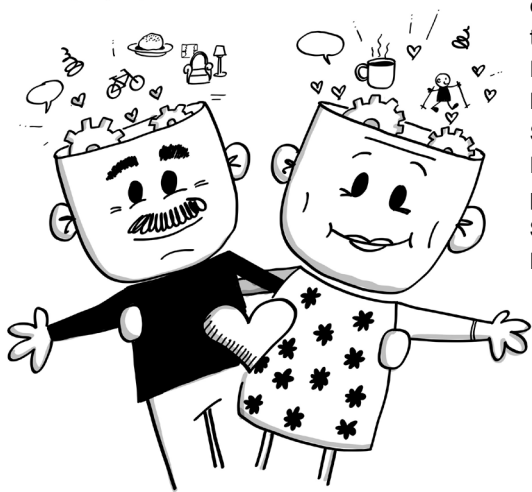
Mange oplever med alderen, at sanserne svækkes og det kan få forskellige konsekvenser for dagligdagens aktiviteter.

For eksempel bliver det udfordrende at komme omkring når synet nedsættes og

vanskeligt at deltage i sociale sammenkomster når hørelsen bliver svækket. Balancen kan blive forringet når følesansen ændres i benene. Det kan bekymring for fald og resultere i inaktivitet. Lysten til mad kan blive mindre når smagssansen ændres. Det er normalt at ældre oplever færre nuancer i maden, da antallet af smagsløg og dannelse af spyt mindskes med alderen. Det findes der heldigvis råd for.

På dagen vil der være repræsentanter fra Ældre Sagen, AOF, Kommunikationscentret, Center for Døvblindhed og Center for Døvblindhed og Høretab (CFD), Ernæringsteamet Tårnby Kommune og Kastrup Fodterapi og mange flere. Seniordagen afsluttes med foredraget, Elsk dine ører – pas godt på dem, for de passer på dig.

Sted: Senior dag, Sundhedshuset, Kamillevej 4, 2770 Kastrup



Senior Cykling

V. FYSIQ

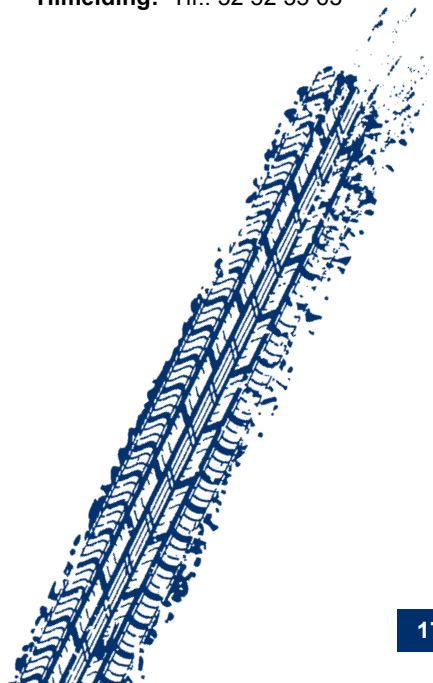
Kl. 9:00-10:00

har vi et udvalg af sko du kan låne, dog kan vi ikke garantere at din størrelse er ledig.

Vil du forbedre din kondition, kredsløb, lunge- og hjertefunktion, smide et par overflødige kilo? – så er cykeltræning en god træningsform. Vi cykler indendørs til god musik og højt humør.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63



Walk and Talk

V. PENSIONISTHUSET PILEHAVEN

Kl. 10:00

Målgruppe: Seniorer +62 år

Kom med en tur ud i naturen og få en hyggelig snak imens vi får bevæget kroppen. Hvis du savner at møde nye mennesker, så er en Walk and Talk tur en rigtig god idé. Vi går i et tempo, hvor alle kan være med.

Der kan købes kaffe, vand mv. efter turen.

Sted: Pensionisthuset Pilehaven, Kongelundsvej 298, 2770 Kastrup

Restorativ Yoga

V. FYSIQ

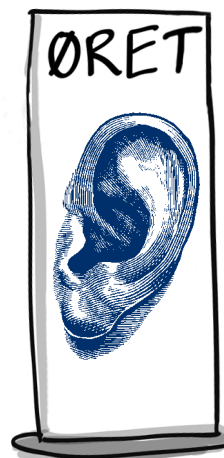
Kl. 10:10-11:30

Målgruppe: Alle over 18 år

Restorativ yoga kan hjælpe med øget velvære og bedre søvn. På dette yoga-hold vil du blive guidet og hjulpet igennem restorative yogastillinger.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63



FOREDRAG:

**”Elsk dine ører”
– pas godt på dem,
for de passer på dig
v. Sanne Dunton**

Kl. 11:00 – 12:15

Målgruppe: Alle over 18 år

Har du lagt mærke til, at det nogle gange er blevet sværere at følge med i samtalerne?

Din hørelse er en vigtig og væsentlig del af dit liv –og du skal ikke ”nøjes” med dårlig hørelse i livet. Vidste du, at et ubehandlet høretab kan øge risikoen for at udvikle demens?

Nedsat hørelse er ikke blot et problem for den enkelte – det er også en daglig udfordring for familien og venner. Kom og blev klogere på hvordan du passer godt på dine ører.

- Efter foredraget inviteres publikum til at stille spørgsmål
- For deltagere uden høreapparater er der mulighed for at få foretaget en lille

høretest, der trykt giver et praj om hvordan høresundheden har det.

- Audika står også i Rotunden på Tårnby Hovedbibliotek torsdag d. 12. oktober og tilbyder gratis hørescreenings i tidsrummet 11- 13

Sted: Sundhedscenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.sal, 2770 Kastrup

Tilmelding: taarnby.nemtilmeld.dk/37

Intro til Reformer Pilates

V. FYSIQ

Kl. 14:00-14:45

Målgruppe: Alle over 18 år. Du skal i træningstøjet og tåle at få pulsen op. Hvad er reformer Pilates godt for? Reformer Pilates hjælper dig til øget styrke af din krop på en anderledes og unik måde. Du træner først og fremmest din core, men du vil aktivere mange af kroppens muskler med øvelserne. Med Reformer Pilates træner du desuden smidighed, balance og koordination.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevvej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63

Juicebar

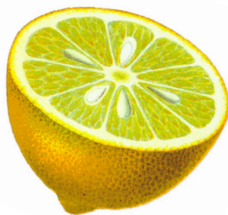
V. KULTURZONEN

Kl. 15:30-19:30

Målgruppe: Alle

Vi serverer lækre og farvestrålende friskpresset økologiske juicer af frugter og grøntsager. Få inspiration til et sundere, saftigere og mere energifyldt liv!

Sted: Nøragersmindevej 90, 2791 Dragør



Kulturcaféen

V. KULTURZONEN

Kl. 15:30-21:30

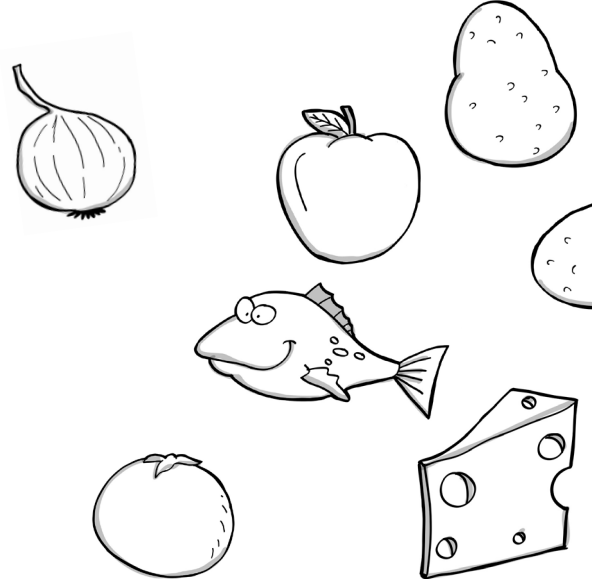
Målgruppe: Alle

Caféen serverer sund mad og give mulighed for at udfordre dine smagsløg med lækre og sunde smagsprøver.

Varm ret kan købes mellem

kl. 17:00-19:00

Sted: Nøragersmindevej 90, 2791 Dragør



Sjov på skøjter

V. TÅRNBY SKØJTE KLUB (TSK)

kl. 16:45-17:30 for 3-10-årige

kl. 17:30-18:15 for 11-17-årige

Målgruppe: fra 3-17 år. Det er for alle, der kan gå og stå og vil have det sjovt. Kom ud og udlev dit skøjtetalent - eller bare for at have det sjovt.

Der er gratis undervisning med et professionelt træner-team, til at lære kunsten at kunne løbe på skøjter eller bare vil hygge sig på skøjterne med sine venner.

Sted: Kastrup Skøjtehal, Røllikevej 1, 2770 Kastrup

Vild Virus

V. AOF AMAGER I SAMARBEJDE
MED TÅRNBY HOVEDBIBLIOTEK

Kl. 19:30-21:30

Målgruppe: Alle

Pandemien – hvad skete der, hvad har vi lært og hvad med fremtiden?

En coronavirus sprang fra flagermus til menneske i 2019, og vi stod pludselig midt i den største sundhedskrise i 100 år. Samfund lukkede ned, vi skulle gå med mundbind, se færre mennesker og testes konstant. Det var i sandhed to vilde år. Professor Jens Lundgren stod inde på afdelingen, hvor patienter blev kvalt til døde af den nye underlige sygdom, ligesom han rådgav regering, myndigheder og forsøgte i medier at forklare og berolige danskerne om alt det, der skete. Mens det skete.

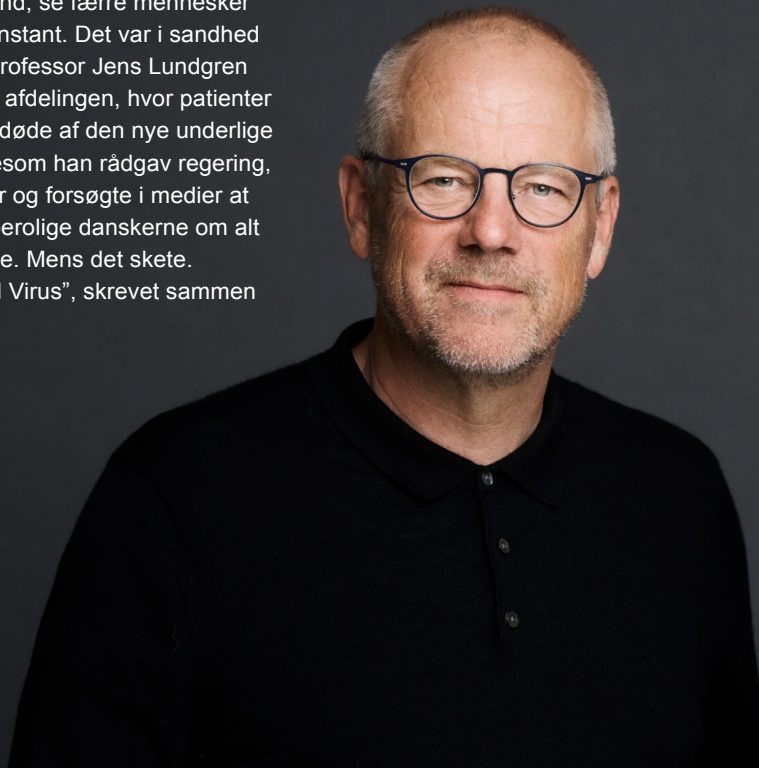
I bogen "Vild Virus", skrevet sammen

med Politikens sundhedsredaktør Lars Igum Rasmussen, giver han et unikt indblik bag kulisserne, da virus truede os på livet og forandrede vores hverdag. Mød de to forfattere og hør Jens Lundgren forklare, hvorfor alt var så kaotisk i de første måneder, hvad vi har lært af pandemien og hvad virus byder os i fremtiden.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Pris: 45 kr.

Tilmelding: taarnbybib.dk



SUNDHEDSDAG

PÅ TÅRNBY HOVEDBIBLIOTEK



V. TÅRNBY KOMMUNEBIBLIOTEKER
M.FL.

Kl. 10:00-18:00

Målgruppe: Alle

Der er sunde aktiviteter for både krop og sjæl når Hovedbiblioteket, lokale foreninger og samarbejdspartnere inviterer til Sundhedsdag.

Du kan blandt andet få målt din fysiske sundhed og møde en lang række lokale patientforeninger og aktive fællesskaber.

Du kan også deltage i fællessang og

prøve lækre, sunde smagsprøver fra bibliotekets mange kogebøger. Trænger kroppen til omsorg kan du træne dine fødder med Kastrup Fodterapi og høre fysioterapeuterne fra FYSIQ fortælle om, hvordan du passer på din ryg hele livet. Har du små børn, kan du tage dem med til babycafé med sanglege og bevægelse for de allermindste.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Åbning af Sundhedsdagen med morgensang og borgmesterbesøg

V. TÅRNBY KOMMUNEBIBLIOTEKER

Kl. 10:00-11:00

Målgruppe: Alle

Borgmester Allan S. Andersen åbner årets Sundhedsdag på Hovedbiblioteket. Herefter synger vi sammen dagen i gang.

Marianne Kragh, kendt fra bibliotekets sangefermiddage, sidder bag klaveret og med sig har hun Pilehavekoret. Sang er sundt for sjælen, så kom og syng med.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Babycafé: Sangleg og bevægelse

v. Gitte Zibell

V. TÅRNBY KOMMUNEBIBLIOTEKER

Kl. 10:00-11:00

Målgruppe: Babyer 3-12 måneder, samt deres voksne.

Dit barn har brug for at bevæge sig og få stimuleret alle sine sanser. Vi synger, hopper, svinger, leger og vender verden på hovedet og har det sjovt i en rolig og babyvenlig atmosfære.

Underviser er Gitte Zibell. Gitte underviser blandt andet i babymassage, babyyoga og Groove Method dans.

Hvert barn må medbringe én voksen.

Kun børn skal have billet.

Medbring gerne et tæppe eller en dyne, som dit barn kan ligge på.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Tilmelding: Billetter købes online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.

Pris: 25 kr.

Mål din sundhed

V. TÅRNBY KOMMUNEBIBLIOTEKER

Kl. 11:00-13:00

Målgruppe: Alle

Har du tjek på dit helbred? Mød patientforeningerne og få testet din sundhed.

Test din risiko for diabetes hos Diabetesforeningen, få målt dit blodtryk med Hjernesagen eller test din hørelse hos Audika. Lær førstehjælp med Tårnby Brandvæsen eller få en Tanita-måling med FYSIQ. Tag en snak med Tårnby Kirke, Lænken, Bedre Psykiatri og Netværkshuset om livets gang.

Det kan du gøre når Diabetesforeningen, Hjernesagen, Audika, Tårnby Brandvæsen, SundhedsCenter Tårnby, FYSIQ, Tårnby Kirke, Lænken, Novavi, Netværkshuset, Lungeforeningen, Bedre Psykiatri, Gigeforeningen, Hjerteforeningen og Osteoporoseforeningen kommer på besøg. Du kan høre om patientforeningernes og andre aktørers arbejde og få en generel snak om sundhed.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, 2770 Kastrup



Bevæg dine fødder

workshop med Kastrup Fodterapi

V. TÅRNBY KOMMUNEbibliOTEKER
OG KASTRUP FODTERAPI

Kl. 14:00-14:45

Målgruppe: Voksne

At gå, løbe og holde balancen stiller store krav til vores fødder. Men fødderne bliver ofte glemt i et træningsprogram og vi får dem først i fokus, når de er smertende.

Det råder vi bod på ved dagens workshop. Vi laver øvelser der øger mobilitet og muskelstyrke i fødderne. Workshoppen foregår siddende og der kræves ikke forudgående kendskab til fodtræning.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Tilmelding: Gratis billetter købes online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.

Smag på bibliotekets kagebøger

sunde snacks og sund inspiration

V. TÅRNBY KOMMUNEbibliOTEKER

Kl. 14:00-16:00

Målgruppe: Alle

Eftermiddagstrætheden melder sig og slikskålen lokker med løfter om velsmag og hurtig energi. Kan snacktrangen stilles på en lidt sundere måde?

I bibliotekarernes snackbod er der smagsprøver på sundere snacks hentet i bibliotekets store samling af kagebøger.

Velsmagen er garanteret, for det skal smage godt at leve sundt.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, 2770 Kastrup

GLA:D ryg hele livet foredrag om rygsmarter og rygtræning

V. FYSIQ OG
TÅRNBY KOMMUNEbibliOTEKER

Kl. 15:00-15:45

Målgruppe: Voksne

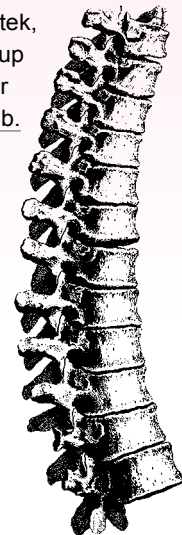
Trænger din ryg til kærlig omsorg? Så kom til foredrag om metoden GLA:D ryg med fysioterapeuterne fra FYSIQ Kastrup.

GLA:D står for Godt Liv med Atrose i Danmark. GLA:D træningen består af et individuelt sammensat træningsprogram suppleret med undervisning. Gennem uddannelse og træning lærer du at tackle dine smerter samt at træne din ryg.

Formålet med GLA:D ryg er, at du som patient får viden og redskaber, der hjælper dig til færre rygsmarter og til at fungere bedre med de smerter du har. Ved dagens foredrag får du en introduktion til hvad GLA:D ryg kan gøre for dig. Er det noget for dig, kan du tilmelde dig et af FYSIQs GLA:D hold.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Tilmelding: Gratis billetter købes online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.



Lys i mørket en personlig fortælling om at vende tilbage til livet efter et stroke

V. TÅRNBY KOMMUNEBIBLIOTEK
OG SUNDHEDSCENTER TÅRNBY
Kl. 16:30-18:00

Målgruppe: Voksne

For 4 år siden blev Paw Benzon fra Tårnby ramt af et stroke, en hjerne-skade. Fra at være perfekt fungerende og i fuld gang, skulle han lære at gå, tale og kæmpe med at huske, hvor kaffekop-perne stod i hans eget hjem.

Hør ham fortælle, hvordan han med motivation og humor har kæmpet for sin førlighed og livskvalitet. Paw deler ud af sine oplevelser, viser film og billeder fra sin genoptræning og fortæller om sine drømme for fremtiden. "Der er lys for enden af tunnelen. Det er ikke fedt at køre i mørket, men der er lys!" siger Paw.

Paw interviewes af frivillighedskoordinato Anita Køldal. Efter samtalen er der plads til spørgsmål og snak.

Arrangementet er særligt relevant for dig, der selv er ramt af stroke, er pårørende eller arbejder med målgruppen. Alle er dog velkomne til at høre om Paws forvandling og kamp for at komme tilbage til en ny form for virkelighed.

Der serveres kaffe, the og lidt snacks til arrangementet.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10, 2770 Kastrup

Tilmelding: Gratis billetter købes online på taarnbybib.dk eller ved fremmøde på biblioteket.



Prøv at stå på skøjter

– fri adgang i Skøjtehallen

V/ KASTRUP SKØJTEHAL

Kl. 9.00 – 16.00

Målgruppe: Alle

Få afprøvet de fysiske udfordringer ved at stå på skøjter, hvor kodeordene er motorik og balance. Afhængigt af efterspørgsel, kan der opstå ventetid på lån af skøjter.

Sted: Kastrup Skøjtehal, Røllikevej 1, 2770 Kastrup.

Spil petanque

V. AMAGER P96 TÅRNBY

Kl. 10:00-12:00

Målgruppe: Alle over 13 år

Du kan deltage i 2 petanquespil med sammen med klubbens medlemmer. Kugler kan lånes i klubben. Husk varmt tøj, hvis vejret er køligt.

Drikkevarer købes i klubben.

Sted: Vestamager Petanquecenter, Ugandavej 107, 2770 Kastrup

Petanque i Pilehaven

V. PENSIONISTHUSET PILEHAVEN

Kl. 11:00

Målgruppe: Seniorer +62 år

Kom og vær med til en hyggelig dyst, hvor der er plads til grin og hygge. Få bevæget kroppen, når du skal lave dit bedste skud.

Der kan købes kaffe, vand mv.

Sted: Pensionisthuset Pilehaven, Kongelundsvej 298, 2770 Kastrup

Ført vandretur på 4-5 km

V. MOTIONSFORENINGEN

KØBENHAVN

Kl. 10:00-11:30

Målgruppe: Alle, som kan gå i en hastighed af 4km/t og 5 km/t. Vi går i 2 hold, et hurtigt hold (ca. 5 km/t) og et langsommere hold (ca. 4 km/t).

De 2 vandreture er på hhv. 4 og 5 km, som starter og slutter samme sted i festsalen på Korsvejens Skole. Vi går i ca. 1 time, Efter vandreturene samles vi alle og drikker kaffe, som Motionsforeningen København giver.

Sted: Korsvejens Skole, Festsalen. Tårnbyvej 1, 2770 Kastrup.

Senior Fitness Test

V. FYSIQ

Kl. 13:00-14:00

Målgruppe: Alle over 60 år, som IKKE træner i forvejen. Du skal kunne gennemgå en fysisk test med gang og pulsen oppe.

Senior Fitness Test består af syv deltest, der hver især giver indblik i dele af ældres funktionsniveau. De syv deltest er: styrke i over- og underkrop, aerob udholdenhed, smidighed i over- og underkrop, balance samt undersøgelse af BMI. Hver især afspejler disse områder elementer, der er vigtige for den ældres funktion og fysiske formåen.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63



Mental sundhed

Udforsk menneskesindets skyggesider på Kastrupgårdsamlingen

V. KASTRUPGÅRDSAMLINGEN

Kl. 15:30-16:30

Målgruppe: Voksne og børn +12 år
Som led i Tårnby Sundhedsuge inviterer Kastrupgårdsamlingen på omvisning i særudstillingen THE DARK SIDE – Papercut. Her kan man i selskab med museets formidler opleve skulpturelle papirværker foldet, revet og klippet af de fire samtidskunstnere Amanda Betz, Mathias Malling Mortensen, Stinne Bo og Peter Callesen. Fælles for værkerne er, at de alle er skabt af papir, og at de beskæftiger sig med temaet THE DARK SIDE. Udstillingen dykker således ned i sindets mørke afkroge.

Fri entré.

Sted: Kastrupgårdsamlingen, Kastrupvej 399, 2770 Kastrup

Juicebar

V. Kulturzonen

Kl. 15:30-19:30

Målgruppe: Alle

Vi serverer lækre og farvestrålende friskpresset økologiske juicer af frugter og grøntsager. Få inspiration til et sundere, saftigere og mere energifyldt liv!

Sted: Nøragersmindevej 90, 2791 Dragør

Kulturcaféen

V. Kulturzonen

Kl. 15:30-21:30

Målgruppe: Alle

Caféen serverer sund mad og give mulighed for at udfordre dine smagsløg med lækre og sunde smagsprøver. Varm ret kan købes mellem kl. 17:00-19:00

Sted: Nøragersmindevej 90, 2791 Dragør

Prøv Capoeira brasiliansk kampkunst med Capoeira Senzala Tårnby

V. CAPOEIRA SENZALA TÅRNBY

kl. 16:00-16:45: Forældre + barn 3-5 år

kl. 17:00-18:00: Børn 6-8 år

kl. 18:00-19:00: Børn 9-13 år

kl. 19:00-20:30: Voksne + teen

Målgruppe: Prøvetime for børn, unge og voksne.

Capoeira er en kraftfuld træningsform fyldt med energi, sjov og fællesskab. Vi forbedrer vores styrke, kondition og smidighed, mens vi træner spark, akrobatik og flotte bevægelser. Vi bevæger os med rytme og flow til den karakteristiske Capoeira-musik.

Det er selvfølgelig en gratisprøvetime for alle.

Ingen tilmelding er nødvendig, men spørgsmål er velkomne til info.ruicapoeira@gmail.com

Sted: Løjtegårdsskolen i Pige-gymnastiksalen, Løjtegårdsvej 36, Kastrup.

TrackFit for voksne

V. AMAGER ATLETIK CLUB

Kl. 16:30-17:30

Målgruppe: 15-80-årige. Øvelser vil variere fra gang til gang og niveau og intensitet kan tilpasses den enkeltes niveau.

TrackFit er en funktionel træningsform, hvor vi bruger elementer fra atletikkens verden til at skabe god motion. Af elementer indgår cirkeltræning, styrketræning, sprint, udholdenhed og smidighed. Træning foregår på stadion på hold og er en helkropstræning. Alle kan være med, da man selv er med til at variere intensiteten alt efter niveau.

Sted: Tårnby Atletikstadion, Gemmas Allé 41, 2770 Kastrup

Kom og prøv rugby

V. RUGBYKLUBBEN SPEED

Kl. 17:00-18:00 for de 7-10-årige og

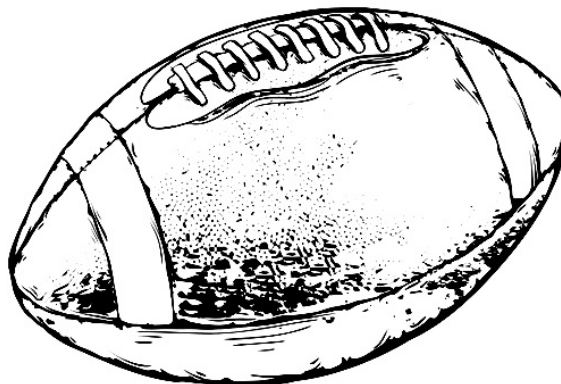
kl. 17:30-19:00 for de 11-18-årige.

Målgruppe: Piger og drenge i alderen 7-18 år

Har du lyst til at prøve en anderledes sport, en sport med kontakt og masser af action?

Vi holder åbent hus, hvor du kan træne med og se om det er noget for dig. Der er ingen adgangs krav du kan sagtens være nybegynder - lille eller stor, tyk eller tynd, bare du har lyst. Vi har godt kammeratskab og lukker gerne nye ind. Kom og prøv rugby!

Sted: Vi mødes ved klubhuset Løjtegårdsvej 58b, 2770 Kastrup





Prøv Amerikansk fodbold

V. AMAGER DEMONS

Kl. 17:30-19:00

Målgruppe: 8-14-årige drenge og piger. Har du lyst til at prøve noget nyt, få nye venner og et godt kammeratskab? Så vil amerikansk fodbold lige være noget for dig.

Vi har udstyr du kan låne, men du skal selv medbringe 20 kr. til en tandbeskytter. Hvis du har fodboldstøvler vil det være en god idé at tage dem med, men kondisko kan også bruges. Vi har plads til alle drenge og piger, store som små. Vi ses.

Sted: Footballbanen bag Amagerhallen.

Tilmelding: motivu.dk/klubber/975/amager-demons

Er hjernen syg? Eller helt normal?

**V. hjerneforsker, speciallæge,
ph.d. Troels Wesenberg Kjær**

V. SUNDHEDSCENTER TÅRNBY OG
NOVAVI AMAGER – det ambulante og
gratis alkoholbehandlingstilbud.

Kl. 18:30-20:30

Målgruppe: voksne

Hjerneforsker Troels W. Kjær, har i mange år arbejdet med hjernen og dens tilpasningsevne.

Foredraget starter med en basal introduktion til hjernen og hvordan den fungerer. Derefter tager vi fat på hvordan hjernen kan trænes, så du kan huske bedre, være mere koncentreret og få større overblik. Der er tale om hjernens plasticitet. Normalt er plasticitet godt for os – men ikke altid. Når vi bliver afhængige af alkohol, medicin eller tobak er der tale om plasticitet på den mindre fede måde. Men lige som at hjernen kan

trænes til at blive bedre til at huske kan den også lære at droppe bajerne. Troels kommer med eksempler på hvad du kan gøre. Bryd vanens magt.

Sted: SundhedsCenter Tårnby Kamillevej 4, 1.th 2770 Kastrup

Tilmelding: taarnby.nemtilmeld.dk/38





Senior Cykling

V. FYSIQ

Kl. 9:00-10:00

Målgruppe: Alle over 60 år. Du skal i træningstøjet og tåle at få pulsen op. Medbring cykelsko med klikpedaler, ellers har vi et udvalg af sko du kan låne, dog kan vi ikke garantere at din størrelse er ledig.

Vil du forbedre din kondition, kredsløb, lunge- og hjertefunktion, smide et par overflødige kilo? – så er cykeltræning en god træningsform. Vi cykler indendørs til god musik og højt humør.

Sted: FYSIQ Kastrup, Kamillevej 4 i stuen, 2770 Kastrup.

Tilmelding: Tlf.: 32 52 35 63

Bordtennis for 60+

V. AMAGER BTK

Kl. 9:30-12:00

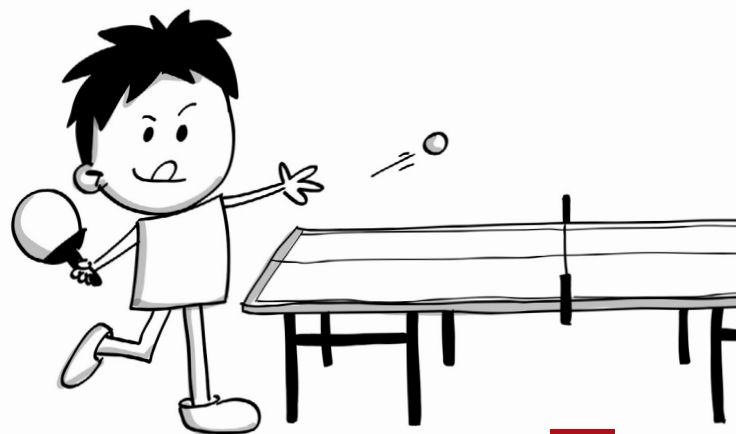
Målgruppe: Kvinder og mænd i aldersgruppen 60+

Vil du holde din hjerne i form og forbedre din balance, reaktion og din fysik og samtidig have det sjovt?

Så kom og spil bordtennis med os!

Vi har bat og bolde klar, så du skal bare komme i tøj, der er behageligt at have på og gerne indendørssko.

Sted: Amagerhallen, Løjtegårdsvej 62-64, 1. sal, bordtennislokalet



Familiebordtennis

V. AMAGER BTK

Kl. 9:30-11:30

Målgruppe: Familier. Børn (4-18 år) er velkomne i følge med en voksen
Kom og prøv verdens hurtigste spil sammen med familien.

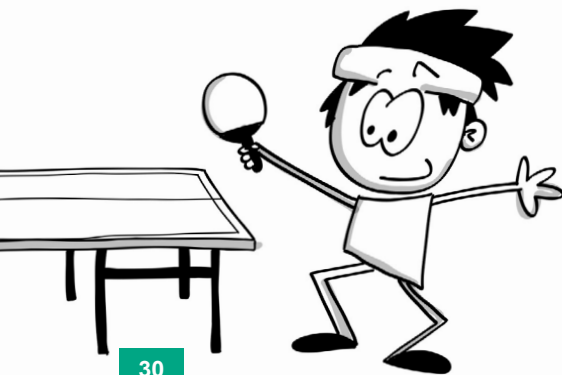
Bordtennis er en sport, hvor alle uanset køn, alder og fysisk formåen kan være med.

Så tag fat i familien og kig forbi til en hyggelig lørdag formiddag med masser af bordtennis.

Vi viser også hvordan man kan "lege bordtennis" derhjemme med konceptet Sukiru Challenges.

Kom i tøj du kan bevæge dig i og meget gerne indendørs sportssko.

Sted: Amagerhallen,
Løjtegårdsvej 62-64 , 1. sal,
bordtennislokalet



Familietræning

V. AMAGER ATLETIK CLUB

Kl. 10:00-11:00

Målgruppe: 4-9-årige og deres forældre
Familietræning er atletikinspireret træning for voksne og børn i alderen 4-9 år og foregår udendørs på Tårnby Stadion. Hvis der er ældre søskende skal de også være velkomne, hvis de ikke tager til træning med deres egne hold. Vi laver atletikinspireret træning sammen, og det plejer at være sjovt når børn og voksne kan dyrke idræt sammen. Vi skal have det sjovt, men også røre os og være udfordrende for alle.

Måske er det ikke bare børnene, der har behov for at udvikle eller vedligeholde kropsbeherskelse, balance og motorik, så her er en mulighed for at lave det sammen. Så slipper du også for at bruge batteri på tlf. mens barnet hopper rundt. Under træningen skal der være plads til såvel struktureret som ustruktureret leg og idræt

Sted: Tårnby Atletikstadion, Gemmas Allé 41, 2770 Kastrup



Sjov på skøjter

V. TÅRNBY SKØJTE KLUB (TSK)

Kl. 13:30-14:15 for 3-10-årige

kl. 14:15-15:00 for 11-17-årige

Målgruppe: fra 3-17 år. Det er for alle, der kan gå og stå og vil have det sjovt. Kom ud og udlev dit skøjte talent - eller bare for at have det sjovt.

Der er gratis undervisning med et professionelt træner-team, til at lære kunsten at kunne løbe på skøjter eller bare vil hygge sig på skøjterne med sine venner.

Sted: Kastrup Skøjtehal, Røllikevej 1, 2770 Kastrup

Skab trivsel svømning i efterårsferien?

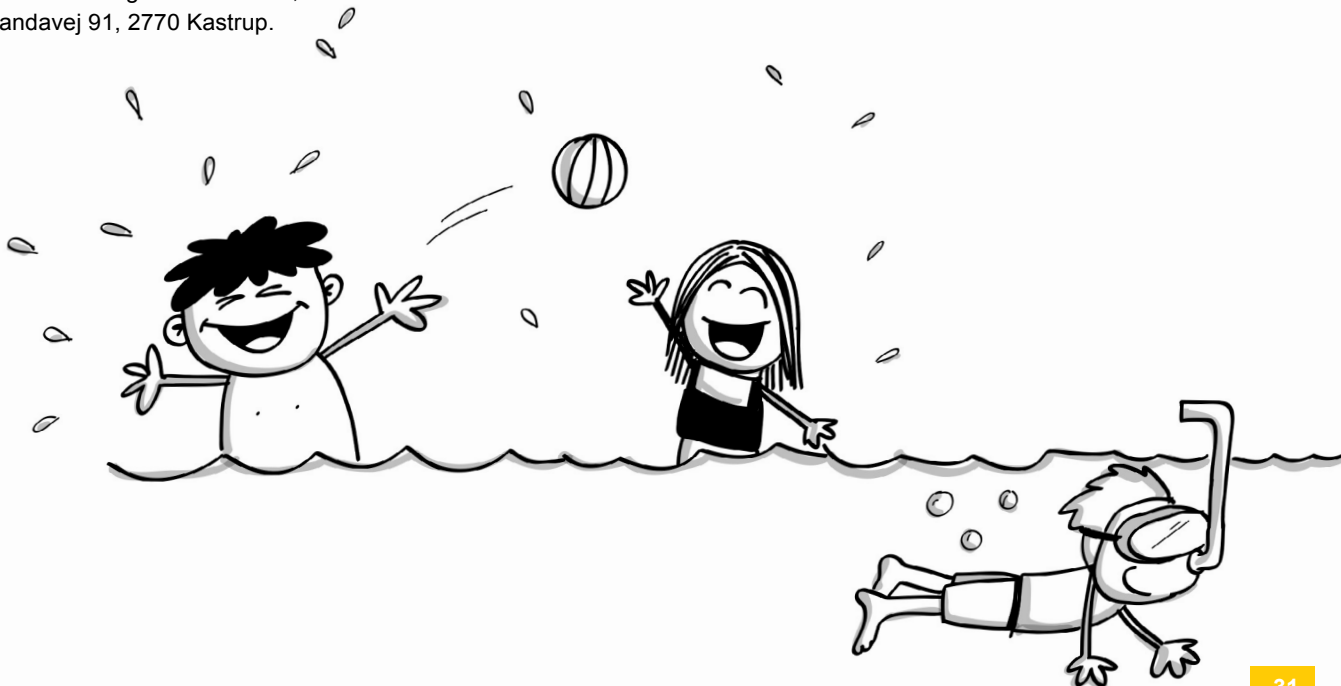
V/ VESTAMAGER SVØMMEHAL

Udvidet åbningstider i Vestmager
Svømmehal i efterårsferien uge 42,
2023.

Vestmager Svømmehal har ekstra
åbningstider mandag til og med fredag
fra kl. 10.00 - 16.00.

Der vil være gratis adgang for børn og
unge under 18 år.

Sted: Vestmager Svømmehal,
Ugandavej 91, 2770 Kastrup.





Tag på kunstvandring
i Tårnby og find de 16
flotte skulpturer.

Få hjælp her

