

Oplevelse - Qi gong - Rejser - Roning - Samvær - Sang - Sjov - Skak - Sprog - Stavgang - Styrketræning - Svømning - Udflugter - Undervisning - Væddemåstik - Venskaber

Netværk - Motion - Musik - Mediearbejde - Livsglæde - Litteratur - Kunst - Kærlighed -



Aktiviteter for seniorer i Københavns Kommune



Undervisning - Væddemåstik - Venskaber



Bowling - Bynure - Computer - Dans - Dyr

KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Folkesundhed København

Sjællandsgade 40
2200 København N
Telefon: 35 30 31 32
e-mail: folkesundhed@suf.kk.dk
www.folkesundhed.kk.dk

Debat - Fest - Film - Foredrag - Fællesspisning - Håndarbejde - Håndværk - Kortspil - Kreativitet - Kultur -



Aktiviteter for seniorer i Københavns Kommune

Er du til debat, dialog og dans eller foredrag, fællesspisning og fest? Har du tænkt at det kunne være rart at møde ligesindede? Måske til hyggeligt samvær, interessante kurser eller motion.

Det og meget mere kan du finde i de mange klubber og foreninger for seniorer, som findes i København.

Du kan finde telefonnumre og adresser i denne folder. Klubberne har et væld af tilbud, og det er ikke dyrt at deltage. Hvorfor ikke lade 2008 blive året, hvor du bliver en del af samværet i en klub eller forening? Eller måske deltager på et af de motionshold, vi fortæller lidt om sidst i folderen.

Tag kontakt og hør hvad de kan tilbyde. De venter på dig! Har du lyst til at dele ud af din livserfaring eller faglige viden, kan du også være med som frivillig. Vi glæder os til at møde dig til arrangementer og aktiviteter i klubberne.

Folkesundhed København og alle klubber og foreninger for seniorer ønsker dig et rigtig Godt Nytår!

Bemærk at nogle klubber tilbyder aktiviteter flere steder end i det lokale område, de er nævnt under. Nogle har medlemmer fra hele København og andre er mere lokale.

Amager

Amager Dagklub
Amagerbrogade 185
Tlf. 32 58 90 14

**Daghøjskolen på
Peder Lykke Centret**
Peder Lykkes vej 63
Tlf. 32 87 81 30

Torsdagsklubben
Markmandsgade 11
Tlf. 22 32 92 12 / 35 36 06 80

Sløjfen
Øresundsvej 69
Tlf. 32 97 25 10

Christianshavns Ældreklub
Andreas Bjørns Gade 1, 4. tv.
Tlf. 32 95 45 56

Bispebjerg

Birkedubben
Præstelængen 1
Tlf. 38 10 68 10

Bispeparkens Pensionistklub
Bispeparken 5
Tlf. 35 81 40 11 / 23 24 75 90

Kantorparkens Pensionistklub
Bispebjerg Park Allé 84
Tlf. 39 67 39 60

Munkevangens Pensionistklub
Frederikssundsvej 111A
Tlf. 38 68 78 25

Onsdagsklubben
Bispebjerg bakke 6
Tlf. 43 54 74 82

Brønshøj-Husum- Vanløse

Aktiv-Center Brønshøj-Husum
Brønshøjvej 17
Tlf. 38 60 96 61

**Fællesrådet for omsorgs-
arbejdet i Brønshøj-Husum-
Utterslev**
Tlf. 38 28 47 57 / 38 28 34 08

Tingbjerg Pensionistcenter
Terrasseme 40
Tlf. 60 39 11 30 / 60 39 11 46

Flere af klubberne kan du finde på internettet bl.a. via www.folkesundhed.kk.dk

Grøndalsfællesskabet
Godthåbsvej 256
Tlf. 38 34 98 69

Husum Vænge Centret
Husum Vænge 2
Tlf. 35 30 59 30

Vera Klubben
Frode Jakobsens plads 4
Tlf. 30 71 26 43

Indre by, Kgs. Enghave og Vesterbro

Det Mosaiske Troessamfund
Dagcenter for pensionister
Ny Kongensgade 6
Tlf. 33 12 88 68

Forbund for polske jøder i Danmark
Nørre Farimagsgade 74, 1. mf.
Tlf. 33 14 30 92

Højskolen for Pensionister
Fredericlagade 84
Tlf. 33 11 37 92

Pensionist Filmklubben City
Tlf. 32 55 70 47

Bavnehøj Seniorklub
Tlf. 33 21 40 10

Kvartershuset
Borgbjergvej 28
Tlf. 33 22 57 88

Musikbyens Seniorklub
Händelsvej 48
Tlf. 36 30 17 74

Kristeligt Studenter Settlement
Dybbølsgade 41
Tlf. 33 22 88 20

Kulturværkstedet Dagmar
Beboerhuset
Halmtorvet 13 A
Tlf. 33 31 77 07

Studenter Settlementets Boldklub
Valdemarsgade 14
Tlf. 33 79 67 79

Vesterbro Ungdomsgårds Seniorklub
Absalonsgade 8
Tlf. 33 31 20 70

Ældre Sagen
Valdemarsgade 8
Tlf. 35 43 50 24



Nørrebro

Brohusklubben/ Tegnsprogshuset
Brohusgade 17
Tlf. 35 39 51 99

Pensionisternes Samvirke
Griffenfeldsgade 58
Tlf. 35 37 24 22

Hovedstadens Røde Kors
Nordre Fasanvej 224
Tlf. 38 33 64 00

Nord Vest Centret
Helmdalsgade 35-37
Tlf. 35 83 03 22

Aktivitetscenter Sankt Josef
Griffenfeldsgade 44
Tlf. 33 31 24 33
Åbner primo 2008

Valby

Filmklubben Toveklubben
Tlf. 36 17 90 48

Aktivitetscentret VOC
Gl. Jernbanevej 27
Tlf. 36 46 44 33

Pensionisternes Frimærkeklub
Valdgårdsvej 4
Tlf. 33 22 25 00

Frelsens Hær
Valby Langgade 83
Tlf. 36 45 67 67

Østerbro

Filmklub Hans & Trine
Odensegade 5, st th.
Tlf. 35 26 01 20

Nabo Østerbro
Odensegade 5
Tlf. 35 26 01 20

Øbro Motion – Aktive seniorer
Århusgade 103
Tlf. 35 42 60 29

Aktive Modstandsfolk
Nygårdsvej 52
Tlf. 39 20 44 68

Vibenshave
Nybørggade 9
Tlf. 39 29 03 40

Rymarksvænges Pensionistklub
Rymarksvvej 121
Tlf. 60 38 50 75

Hele byen

Motion

Motion er godt både for krop og sjæl og giver energi og overskud. Men det kan være svært at vide, hvad man skal vælge, når man ikke er vant til at dyrke motion. Her er nogle tilbud, som især vælges af seniorer.

Pensionist Idræt tilbyder hold-motion over hele byen.

Tlf. 43 26 23 48

Nærgymnastik – motion og samvær tæt på din bolig

Det er et tilbud til dig som er mindre mobil og har svært ved at komme hen til øvrige motions-tilbud.



6

www.folkesundhed.kk.dk
under Ældre/Motion/Stavgang.
Folkesundhed København.
Tlf. 35 30 31 32



Stavgang / Walk & Talk

At gå er en god og behagelig motionsform. Du kan enten gå med stave eller uden. At gå giver motion og samtidig mulighed for at være sammen med andre.

Har du lyst til at prøve stavgang eller gågrupper, så er der flere formiddagshold i København. Deltagerne mødes som regel en gang om ugen til en tur af ca. 1 times varighed. Grupperne er inddelt efter interesse, tempo og snakkelyst. De fleste steder er det muligt at låne stave, hvis du gerne vil prøve stavgang inden du selv anskaffer dig et sæt.

Turene foregår i lokalområdet, men de enkelte hold kan også vælge at planlægge ture til andre dele af byen. Nogle hold har en instruktør tilknyttet.

Der er hold i alle bydele i Københavns Kommune, det er gratis og uforpligtende at være med. www.folkesundhed.kk.dk under Ældre/Motion/Stavgang.
Folkesundhed København.
Tlf. 35 30 31 32

Styrketræning

Styrketræning i maskiner er god motion, der giver en stærkere krop og mere energi i dagligdagen. Træningen styrker også helbredet ved at sænke blodtrykket og kolesteroltallet og regulerer blodsukkeret. Træningen foregår under vejledning af en instruktør.

Motionslisten – din genvej til mere motion

Motionslisten er et godt sted at finde inspiration til at komme i gang. Her kan du læse om mange forskellige træningsmuligheder. www.folkesundhed.kk.dk/motionslisten
Folkesundhed København.
Tlf. 35 30 31 32

MotionsVEjledning, MOVE
MOVE giver dig gratis vejledning, som hjælper dig i gang med et mere fysisk aktivt liv.

MOVE er for dig, der gerne vil have mere bevægelse i dit liv, men finder det vanskeligt at omsætte dette ønske til praktisk handling. Motionsvejlederen hjælper dig med at finde et motionstilbud, og hjælper dig med at møde andre deltagere, som også gerne vil i gang med at dyrke motion.

Tlf. 72 10 00 06

eller send en e-mail til:
move@suf.kk.dk

SOS – Sport Og Spas

Sport og spas har især fokus på at lette den vanskelige overgang fra fysioterapit træning til selvstændig træning i foreningslivet.

Tlf. 26 14 02 71



Udgivet af Folkesundhed København, december 2007.
Foto: Alexander Brandel og Klaus Holsting
Layout: Børn Rasmussen Grafik. Tryk: Rosendahls Bogtrykkeri

7