

Motion - Aktiviteter

Tilbuddene er gratis hvis ikke andet er oplyst. Er du i tvivl om, hvilket tilbud du kan have glæde af, så kan du kontakte os på tlf. **2381 1870** eller mail:

kontor@senior-i-greve.dk

Du kan også finde flere oplysninger på vores hjemmeside på adressen:

www.aeldresagen.dk/greve

I denne brochure finder du oplysninger om

- Senior Badminton
- Duo-cykling
- Gymnastik
- Stolemotion
- Stavgang
- Petanque

Seniorbadminton

Vi spiller badminton hver torsdag fra kl. 12.00-14.00 i Greve Idrætscenter Hal 1 og Hal 2, Lillevangsvej 88, 2670 Greve.

Læs meget mere på Seniorbadmintons egen hjemmeside

<https://seniorbadminton.dk/>

Har du lyst til at være en del af fællesskabet, og er du medlem af Ældre Sagen, skal du kontakte Seniorbadminton telefonisk

Kontakt Steffen Skovgaard Petersen tlf.: 9155 2505 eller

Karen Skifte Christensen tlf.: 4615 1511



Duo-cykling

Bor du på et af kommunens plejecentre og har svært ved selv at komme ud, kan du sammen med vores erfarne Duo-cykel "piloter" få frisk luft og en rask cykeltur.

DUO-cyklerne kan indstilles individuelt i både sæde og styr, så gangbesværede og handicappede kan få glæde af en cykeltur.

Tilbuddet gælder fortrinsvis i perioden 1. maj til 31. august, men andet kan aftales afhængig af vejret.

Kontakt Henrik Svensson 2429 2910 eller Ole Petersen 3074 1556



Gymnastik

Let motion/gymnastik til musik på et niveau, hvor alle kan deltage.

Medbring din egen Thera-Band træningselastik på 2,5 m, samt et liggeunderlag.

Det foregår i Greve Idrætscenter Hal 1, Lillevangsvej 88, 2670 Greve

Fredage fra 11:00 til 12:00 – omklædning fra kl. 10:45

Tilmelding online (www.aeldresagen.dk/greve - Gymnastik) eller til: Ingebritt van der Poel, tlf. 5386 1660



Stolemotion

Ældre Sagen og SYD•BO inviterer alle interesserede til at være med til stolemotion. Stolemotion er en skånsom, men effektiv træning, hvor man sidder på stolen eller står ved den. Stolemotion styrker både muskler, smidighed, balance og kondition, og i tilgift kan du møde nye mennesker.

Målet er at styrke den daglige funktionsevne, og klare hverdagens aktiviteter længst muligt.

Alle kan være med, uanset hvor mange skavanker man har, og ideen er netop, at vi tilpasser øvelserne til det niveau, som passer til dig. Vi træner 1 time hver mandag og det foregår hos SYD•BO, Selskabslokalet, Bøgehegnet 2 2670 Greve. Efter motionen runder vi af med en kop kaffe.

Tilmelding online (www.aeldresagen.dk/greve) Stolemotion finder du under Arrangementer og aktiviteter eller til: Ingebritt van der Poel, på tlf. 5386 1660 eller Pernille Sonberg tlf. 21 96 90 53



Stolemotion 2

Ældre Sagen og SYD•BO inviterer alle interesserede til at være med til stolemotion. Stolemotion er en skånsom, men effektiv træning, hvor man sidder på stolen eller står ved den. Stolemotion styrker både muskler, smidighed, balance og kondition, og i tilgift kan du møde nye mennesker



Målet er at styrke den daglige funktionsevne, og klare hverdagens aktiviteter længst muligt.

Alle kan være med, uanset hvor mange skavanker, man har og ideen er netop, at vi tilpasser øvelserne til det niveau, som passer til dig. Vi træner 1 time hver onsdag det foregår hos SYD•BO, Thors kvarter 62, 2670 Greve Efter motionen runder vi af med en kop kaffe.

Tilmelding online (www.aeldresagen.dk/greve) Stolemotion finder du under Arrangementer og aktiviteter eller til: Ingebritt van der Poel, på tlf. 5386 1660 eller Pernille Sonberg tlf. 21 96 90 53

Petanque

Vi spiller Petanque på de nye baner ved Greve Borgerhus, Greveager 9, 2670 Greve. Efter spillet sætter vi os sammen og får en snak over vores medbragte kaffe te, kage frokost eller andet.



Vores holdledere og spillere giver gerne introduktion til spillet og hjælp undervejs. Du kan låne petanquekugler indtil du selv har nogle.

Sæsonen starter 1. maj og vi spiller til det bliver for koldt. Vi spiller på 4 forskellige hold:

- Hold 3 tirsdag kl. 11-14. Holdleder: Bente Sepehri, tlf. 6133 1746
- Hold 2 onsdag kl. 10-12. Holdleder: Carl Erik Serritzlew, tlf. 2326 7481
- Hold 1 torsdag kl. 11-14. Holdleder: Kathrine Andersen, tlf. 2449 6872
- Hold 4 torsdag kl. 14-17. Holdleder: Thorkild Knudsen, tlf. 2040 4845

Praktiske spørgsmål - kontakt Peter Dam-Johansen, tlf. 2723 6568

Stavgang

Hver uge året rundt kan du komme med ud at gå stavgang, med eller uden stave.



Udover at gå - for på den måde at få lidt frisk luft og motion, bliver der snakket, hvilket er lige så vigtigt, som selve motionen.

Vi mødes:

Lige uger: Start fra Grevehallen (Hovedindgangen)

Ulige uger: Start fra Mosede Fort (Ved cykelstativerne).

Tilmelding og kontakt Kirsten (Sus) Thomsen tlf. 2856 0211
