

# Grøn Puls 65+

## Program maj - august 2019

Grøn Puls træner hver onsdag året rundt i tidsrummet kl. 9.00 - 10.15. Træningen foregår ved Brede Værk i Nationalmuseets Park. Sidste onsdag i måneden træner vi i Slotsparken ved Lyngby Hovedgade.

Du er velkommen til bare at møde op.

Hold øje med årsplanen for ændringer og øvrige aktiviteter.



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

### Maj

16. maj

#### Fernisering af portrætter af Grøn Puls v. fotograf Poul Riber

Mødested: Lyngby Stadsbibliotek, Lyngby Hovedgade 28, kl. 16.00.

18.-24. maj

#### Seniorugen 2019

Morgengymnastik hver morgen med fokus på puls, styrke, balance, koordination, leg, grin og afspænding. Fra kl. 9.15 til 9.45. Bagefter er der morgenmad og underholdning på Bibliotekstorvet.

Mødested: Sorgenfri Slotspark

22. maj

#### Grøn Puls fejrer 2-års fødselsdag i Seniorugen

Der vil være motion og morgenkaffe i Sorgenfri Slotspark fra kl. 9.15 til 9.45. Derefter er der foredrag om mental sundhed og søvnproblemer fra kl. 10.45 til 12.15 på Lyngby Stadsbibliotek, Lyngby Hovedgade 28.

### Juni

19. juni

#### Tur til Bøllemosen

Mødested: Skodsborg Station Bøllemosevej (ud mod skoven) kl. 9.00.

For dem, der har lyst, mødes vi ved Brede kl. 8.30, hvorfra vi cykler samlet til Skodsborg. Ved Skodsborg deler vi os op i gå-, løbe- eller cykelhold.

### Juli

3. juli

#### Tur til Næsseslottet i Holte

Mødested: Restaurant Jægerhusets parkeringsplads

Dronninggårds Allé 126, 2840 Holte, kl. 9.00.

### August

21. august

#### Sommerpicnic i Brede

Efter træningen holder vi sommerpicnic, hvor vi spiser sammen. Alle tager lidt med til fælles glæde.

Medbring tæppe, eget service og drikkevarer.

Ved ture eller særlige anledninger medbringer vi hver især lidt til fælles glæde (kaffe, te, brød, eller frugt)

Se mere på hjemmesiden: [www.ltk.dk](http://www.ltk.dk)

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Sundhedscenteret på mail: [sundhed@ltk.dk](mailto:sundhed@ltk.dk) eller tlf. 24 91 50 89