



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE



Vandreklubben

Borrebakken - Caroline Amalie Vej 126

Vil du have gang i kroppen – og de små grå?

Vandreklubben er for mennesker med en demenssygdom, hvor vi går nogle gode ture på ca. 5 kilometer i skøn natur. Vi går for at holde os i gang og sikre den fysiske formåen længst muligt, og for at have det hyggeligt sammen. Vandrekklubben ledes af uddannet personale med stort engagement.

Vi taler sammen om, hvor vi kunne tænke os at vandre, og så planlægger personalet dagens rute.

Vi starter dagen med morgenmad og ser billeder fra den forrige tur. Derefter begynder vi dagens vandretur. Undervejs holder vi pause, hvor vi spiser vores medbragte frokost og får en kop kaffe, og begge dele har personalet sørget for. Hver anden gang kører vi i minibus ud til nye steder, hvor vandreturen finder sted.

Du får en log-bog, hvor vi sætter billeder ind fra hver tur.

Hvor og hvornår?

Vandreklubben mødes hver torsdag kl. 9.00 på Borrebakken, Caroline Amalievej 126, 2800 Kgs. Lyngby. Dagen slutter samme sted kl. 14.00.

Bus nummer 182 og 183 går næsten til døren.

Det koster et fast beløb at deltage i Vandrekklubben som dækker forplejning, benzin ol. Beløbet trækkes over pbs.

Husk: praktisk tøj, da vi er ude i flere timer i al slags vejr. Vi har regnslag med til alle, så vi er forberedte på en byge.

Hvordan kan jeg deltage?

Du skal kunne gå mindst 5 km i rask tempo, og du skal selv sørge for transport til og fra Borrebakken, hvor vi mødes.

Du skal visiteres til Vandrekлубben. Visitationen træffes på mail: visitation@ltk.dk eller telefon 45 97 30 81 hverdage kl. 9-12.

Vil du vide mere?

Kontakt venligst kommunens demenskoordinator på telefon 20 18 01 77 eller din demenskontaktperson.





LYNGBY - TAARBÆK
KOMMUNE

Center for
Sundhed og Omsorg
Aktivitet og Frivillighed

Caroline Amalie Vej 126
2800 Kgs. Lyngby

www.ltk.dk