

GÅTURSHOLD



Har du lyst til at gå en tur sammen med andre pensionister?

Mandage kl. 10.00 – 12.00.

Vi mødes i caféen på Plejecenter Bredebo, Bredebovej 1, 2800 Kgs. Lyngby.

Herfra vil der være en gåtur i lokalområdet.

Vi går max. 6 km og med pauser undervejs.

Aktiviteten er gratis, der er mulighed for at købe frokost i caféen efterfølgende.

Der behøves ikke tilmelding til aktiviteten.

Kontaktperson: Inge eller Dorthe: tlf.nr. 45 97 61 81

Søndage kl. 10.30 – 11.30.

Vi mødes uden for Fortunens café ved Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 20, 2800 Kgs. Lyngby.

Vi går ca. 2 – 3 km med ca. 4 små pauser undervejs. Medbring gerne rollator/stok.

Det er gratis at være med på gå holdet. Der er mulighed for at købe mad i caféen efterfølgende.

Der behøves ikke tilmelding.

Har du spørgsmål kontakt: Henriette Gejr Lundstrøm mail: henlu@ltk.dk eller tlf. 30 31 28 77

Søndage kl. 12.30 – 14.00. Vi mødes i caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1, 2830 Virum

Vi går ca. 4 km.

Der er mulighed for, at vi nogle søndage tager på tur til lokale seværdigheder - det planlægger vi sammen.

Det er gratis at være med på gå-holdet.

Der er mulighed for at købe frokost i caféen inden gå-turen.

Der behøves ikke tilmelding.

Har du spørgsmål kontakt: Henriette Gejr Lundstrøm mail: henlu@ltk.dk eller tlf. 30 31 28 77



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE



AKTIVITETER i nærområdet

Kom og dyrk dine interesser sammen
med andre pensionister

Udarbejdet juni 2017

Ændringer kan forekomme, og der kan etableres flere aktiviteter.

Tjek www.ltk.dk/aktivitetstilbud

BRIDGEHOLD



Er du pensionist og har du lyst til at spille bridge?

Onsdag kl. 12.30 – 15.00

Plejecenter Bredebo, Caféen, Bredebovej 1, 2800 Kgs. Lyngby

Onsdage kl. 14.30

Plejecenter Virumgård, Caféen, Sennepsmarken 1, 2830 Virum

Blandt de fremmødte vælges en tovholder, man melder fravær til.

Aktiviteten er gratis.

Tilmelding: Henriette Lundstrøm, mail: henlu@ltk.dk eller tlf. 30 31 28 77

FROKOST KLUBBEN



Er du pensionist og har du lyst til at spise frokost i hyggeligt samvær med andre?

Tirsdays kl. 11.30 - 13.30

Fortunens Café ved Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 20, 2800 Kgs. Lyngby

Tilmelding: Ikke nødvendigt

Egenbetaling: Alle betaler og køber selv den mad man ønsker i caféen.

Har du spørgsmål så kontakt: Charlotte Kitt Dalby
mail: Chard@ltk.dk eller tlf. 20 37 15 81

STOLEGYMNASTIK



Er du pensionist og har du lyst til stolegymnastik?

Onsdage kl. 13.30 - 14.30

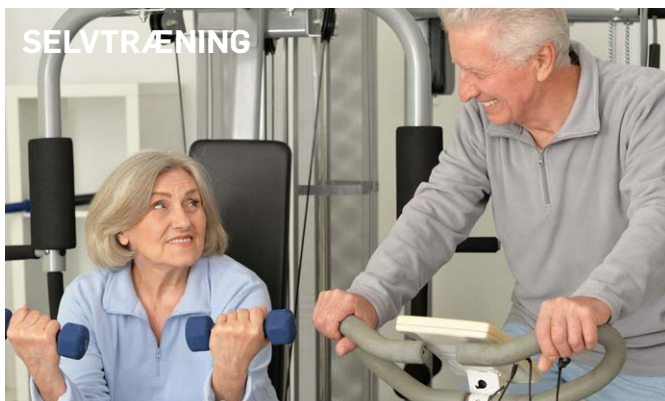
Plejecenter Virumgård, Caféen, Sennepsmarken 1, 2830 Virum

Gymnastikken foregår siddende på en stol. Først opvarmning til musik herefter vejtræknings- og afslapnings øvelser.

Tilmelding: Ikke nødvendigt

Har du spørgsmål kontakt:
Henriette Lundstrøm. Tlf.nr. 30312877. Mail: Henlu@ltk.dk

SELVTRÆNING



Er du pensionist og har du lyst til selvtræning i styrkerum

Mandag til fredag kl. 10.30 – 11.30 samt kl. 13.30 – 14.30

Plejecenter Lystoftebakken, Caroline Amalie Vej 130, 2800 Kgs. Lyngby

Træning er baseret på sekvenstræning – ca. 5 minutter på hvert redskab i alt 30 minutters varighed – således at alle har mulighed for at anvende forskellige apparater.

Tilmelding: Tlf. 45 26 03 54

Torsdays kl. 11.30 - 13.30

Plejecenter Solgårdens café, Virumvej 125, 2830 Virum

Tilmelding: Ikke nødvendigt

Egenbetaling: Alle betaler og køber selv den mad man ønsker i caféen.

Har du spørgsmål kontakt tovholder Frivillig: Arne Sivertsen
mail: westh@vip.cybercity.dk eller tlf. 4018 1661.

Onsdage kl. 14.30 - 15.30

Aktivitetssentret Baunehøj, Bauneporten 22, 2800 Kgs. Lyngby.

Vi sidder på stole og arbejder med vedligeholdende muskelstyrke, kondition og smidighed.

Tilmelding: Ikke nødvendigt

Underviser: Karin

Har du spørgsmål kontakt:
Elisabeth Heisterberg. Mail: soleh@ltk.dk