

## Aktivitetssentrene ligger i nærmiljøet

Du bliver visiteret til et aktivitetsscenter i nærheden af dig. De tre aktivitetsscentre er beliggende på eller i tilknytning til det lokale plejecenter.

**Aktivitetsscenter Baunehøj** Bauneporten 22, 2800 Kgs. Lyngby  
Tlf. 45 28 48 25  
Mail: aktivitetsscenterbaunehoej@ltk.dk

**Aktivitetsscenter Bredebo** Mølleåparken 2, 2800 Kgs. Lyngby  
Tlf.: 45 97 61 81  
Mail: aktivitetsscenterbredebo@ltk.dk

**Aktivitetsscenter Solgården** Virumvej 125, 2830 Virum  
Tlf.: 45 28 49 44  
Mail: aktivitetsscentersolgaarden@ltk.dk

### Transport

Det er muligt at få bevilget kørsel (med egenbetaling) mellem din bopæl og aktivitetsscenteret. Det aftaler du med det aktivitetsscenter, du bliver tilknyttet.



**LYNGBY-TAARBÆK**  
KOMMUNE

Center for Sundhed og Omsorg

Toftbæksvej 12  
2800 Kgs. Lyngby

45 97 34 44  
sundhedomsorg@ltk.dk  
www.ltk.dk

Juni 2017



**LYNGBY-TAARBÆK**  
KOMMUNE

# AKTIVITETS CENTER

Aktivitetstilbud til pensionister



*Få gang i smilet de små grå eller hele kroppen*

## *Få gang i smilet, de små grå eller hele kroppen*

Ved at komme i et aktivitetscenter og dele dine interesser med andre kan du vedligeholde og styrke dig selv både fysisk og psykisk og samtidig have det sjovt og hyggeligt.

## *Du vælger en aktivitet, der passer dig*

Der er faste aktiviteter, og du tilmelder dig en ugedag og en aktivitet i samråd med aktivitetspersonalet. De fleste går en eller to dage om ugen og næsten alle aktivitetshold varer tre timer og ligger om formiddagen eller eftermiddagen.

## *Det er gratis*

Det er gratis at gå i et aktivitetscenter, blot skal du have kontanter med til eventuelle materialer, kaffe og mad, hvis du ønsker det.

## *Aktiviteterne*

Vi har bevægelseshold, hvor vi hver gang arbejder kroppen igennem, så vi både får sved på panden og styrket knogler og muskler. Nogle sidder ned, andre står op alt efter formåen. Motion er populært, og vi har det på programmet flere dage om ugen.

Der er tilbud til dig, der kan lide at quizze, spille kort og andre spil, og vi har to billardhold.

Vi har også hold, der fordyber sig i litteraturen, andre i musikken og der er hold for dig som er kreativ med papir og saks, strikkesøj eller andet, hvor du bruger hænderne.

Der er således noget for enhver smag, og i alle aktiviteter handler det om at have det hyggeligt og sjovt samtidig med at aktiviteten udføres.

## *Nye venskaber?*

Aktiviteterne bindes sammen af det sociale samvær, som er en vigtig del af det at komme i aktivitetscentret. Vi får en god snak over en kop kaffe/te og lærer efterhånden hinanden godt at kende.

Aktivitetscentrene har dygtige og engagerede medarbejdere, som sørger for nogle hyggelige rammer og styrer aktiviteterne, så alle får noget ud af det.

## *Nyd frokosten i Caféen*

Ud over den faste aktivitet og det sociale samvær, er der også tid til sammen med andre at nyde frokost, som kan købes i Caféen.

*Visitationen træffes på*

*mail: [visitation@ltk.dk](mailto:visitation@ltk.dk) og telefon: 45 97 30 00*

## *Sådan får du plads på et Aktivitetscenter*

Det er kommunens Visitation, der bevilger dig en plads i et af aktivitetscentrene. Du eller en pårørende kan selv kontakte Visitationen. Får du hjemmehjælp, kan du også bede dem om at rette henvendelse.

Når du er bevilget en plads, ringer en medarbejder fra aktivitetscentret dig op, så I sammen kan aftale, hvornår du starter og hvilken aktivitet, du vil deltage i.

## *Kik gerne forbi*

Du er velkommen til at kontakte et af aktivitetscentrene for at høre mere og evt. komme på besøg inden du beslutter, om det er noget for dig.

Se kontaktoplysninger på bagsiden.