

Hvordan kan jeg deltage?

Du bliver visiteret til kommunens aktivitetscenter, hvor du kan komme én eller flere hverdage om ugen efter aftale med visitationen.

Visitationen kan træffes på:

E-mail: visitation@ltk.dk

Telefon: 45 97 30 81

Aktivitetscentret

Bauneporten 20, 2800 Kongens Lyngby

Tlf. 23 83 48 60 og tlf. 23 83 50 36

Mail: aktivitetscenterbaunehoej@ltk.dk

Transport

Det er muligt at få bevilget kørsel mellem din bopæl og aktivitetscenteret.

Dette kan bevilges via myndighedsafdelingen.



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

**Center for Sundhed og Omsorg
Aktivitet og Frivillighed**

Bauneporten 20
2800 Kgs. Lyngby

45 97 33 34
sundhedomsorg@ltk.dk
www.ltk.dk



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE



Aktivitetscentret

Bauneporten 20 – 2800 Kgs. Lyngby

Få gang i smilet, de små grå eller hele kroppen

Ved at komme i aktivitetscentret 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 gange om ugen, og næsten alle aktivitetshold varer 2,5-3 timer, som ligger om formiddagen eller om eftermiddagen.

Det er gratis

Det er gratis at gå i aktivitetscentret. Blot skal du have kontanter, mobilepay eller dankort med til kaffe og mad, hvis du ønsker dette.

Aktiviteter

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, mens andre står op, alt efter formåen. Motion er populært, og vi har det på programmet flere gange om ugen.

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

Vi har hold der fordyber sig i litteraturen, andre i musikken, og der er hold for dig som gerne vil være kreativ, hvor du bruger dine hænder.

Der er således noget for enhver smag, og i vores aktivitetscenter handler det om at have det hyggeligt og sjovt, samtidig med 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.

Aktivitetscentret har engagerede og dygtige 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 socialt samvær, er der også tid til at nyde en frokost sammen med de andre, som kan købes i caféen.

Sådan får du plads i aktivitetscentret

Det er kommunens Visitation, der bevilger dig en plads i vores aktivitetscenter. 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 kan starte, og hvilken aktivitet du vil deltage i.

Kig gerne forbi

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

Se kontaktoplysningerne på bagsiden.