

TÅRNBY SUNDHEDSUGE 2015

3. oktober - 11. oktober



VELKOMMEN TIL TÅRNBY SUNDHEDSUGE 2015



Tårnby Kommune afholder traditionen tro Tårnby Sundhedsuge i uge 41. Vi har samlet et bredt program med aktiviteter for børn og voksne i alle aldre i dette officielle program.

Det er 8. år, vi afholder Tårnby Sundhedsuge. Igen i år har vi valgt at benytte sundhedsugen til at sætte fokus på lighed i sundhed. I Tårnby Kommune har vi med Sundhedsplan 2020 sat ambitiøse mål for sundheden blandt borgerne i Tårnby. Vi anskuer sundhed bredt, og programmet for Tårnby Sundhedsuge 2015 afspejler dette perspektiv med aktiviteter omhandlende alt fra seksuel sundhed 'Det gode forhold & den kreative seksualitet' til oplæg om mental sundhed 'Er du gal? Livshistorier uden filter'.

Alle borgere i Tårnby skal have mulighed for at leve sundt. Vi skal alle gøre en ekstra indsats for at dem, som har svært ved at leve sundt, får inspiration og en hjælpende hånd til at leve lidt sundere. Tårnbys gode idrætsfaciliteter og skønne natur indbyder til bevægelse i hyggeligt samvær med familie

og venner, og Tårnby Sundhedsuge 2015 kan bruges som inspiration til en sjovere og sundere hverdag.

Programmet for Tårnby Sundhedsuge er meget alsidigt med aktiviteter for alle borgere. Klubber, foreninger, virksomheder og andre samarbejdspartnere bidrager med mange forskellige aktiviteter. Jeg vil gerne sige tak til alle vores samarbejdspartnere for deres store interesse og engagement i Tårnby Sundhedsuge.

I Tårnby Kommune er sundhed på dagsordenen alle vegne i uge 41. Det interne program for Tårnby Sundhedsuge ligger på www.taarnby.dk. Her kan man se de aktiviteter, som foregår i skoler, institutter, plejehjem med mere. Der skal hermed også rettes en tak til alle de medarbejdere i Tårnby Kommune, som gør en ekstra indsats i Tårnby Sundhedsuge.

Programmet byder på mange spændende aktiviteter, som hele familien kan deltage i på tværs af generationer.

Jeg ønsker alle en sjov og fornøjelig uge.

Henrik Zimino
Borgmester

PROGRAM FOR TÅRNBY SUNDHEDSUGE 2015

Hvis ikke andet fremgår, er aktiviteterne for alle, gratis og kræver ikke tilmelding.

Ved fysiske aktiviteter skal sportstøj medbringes.

Vi forbeholder os retten til at ændre eller aflyse arrangementer i tilfælde af uforudsete hændelser. Ændringerne vil blive annonceret på www.sundhedscentertaarnby.dk.

Hele ugen:

I hele bibliotekets åbningstid

Mandag d. 5/10 – søndag d. 11/10

Spil dig sund med sportsspil

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Alle

Prøv at spille helt uden at sidde stille!

I sundhedsugen kan du prøve sjove sports- og træningsspil fuld af leg, dans og bevægelse. Vi rydder boxen og tænder op for Xbox og Kinect på storskærm.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10

Vandets Vej - på cykel

V/TÅRNBYFORSYNING

Målgruppe: Alle

Vandets Vej er en cykeltur på 7,5 km igennem Tårnby Kommune, hvor du følger - Vandets Vej.

På cykelturen kommer du forbi 11 skilte, hvor du via en mobiltelefon kan se film og få oplysninger om, hvad der sker på Vandets Vej. Fra grundvand og drikkevandsboringer, forbi vandværket og videre frem til renseanlægget igennem rør og ledninger. Vandets Vej starter ved Skolebotanisk have og slutter ved Badeanstalten ved Øresund. Alle film på Vandets Vej er lavet af skolebørn og cykelturen er derfor velegnet for alle, der selv kan cykle turen.

Startsted: Skolebotanisk Have,
Bjørnbaksvej



Hele ugen:

Lørdage og søndage Kl. 10.00 – 17.00

Mandag – fredag kl. 09.00 – 15.00

Få motion og naturoplevelser på Kløverstierne

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Målgruppe: Alle

Kløverstierne på Kalvebod Fælled er 4 afmærkede ture ud i den åbne fredede natur, som man kan gå, cykle eller løbe. Vælg mellem Grøn (2,5 km), Blå (5 km), Rød (7,5 km) eller Sort (12 km) rute. Tag din smartphone med og download appen "Endomondo". Så kan du høre Sebastian Klein fortælle historier om områderne undervejs. Se mere her: www.kloeverstier.dk

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5



Lørdage og søndage Kl. 10.00 – 17.00

Mandag – fredag kl. 09.00– 15.00

Løb, hjerne-gymnastik og frisk luft – Lær at løbe orienteringsløb

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Målgruppe: Børn 12+ år og voksne

Find vej på Kalvebod Fælled. Lær at løbe orienteringsløb, få trænet din kondition og din stedsans. Kortet, som du får i Friluftshuset, fører dig til posterne, som hver har en unik bogstavkode. Hvis bogstaverne danner det rette ord, har du fundet vej på Kalvebod Fælled.

Kom og se om du kan blive bidt af en gal orienteringsløber og måske på sigt kan gennemføre de endnu sværere "Find vej Spor" i Kongelunden.

Læs mere her: www.findveji.dk

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5



Lørdage og søndage Kl. 10.00 – 17.00

Mandag – fredag kl. 09.00 – 15.00

Kender du dit kondital?

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Målgruppe: 10 – 66 år

Tag en test og afprøv din kondition, ved at gå eller løbe Sundhedssporet på Kalvebod Fælled. Turen er 1,64 km. Ved naturcenteret hænger en stor udendørs tavle. Ved at kende din højde, vægt og alder kan du regne dit BMI ud. Derefter går eller løber du ruten og finder ud af, hvor hurtigt det gik. På den store tavle ved Naturcenteret kan du herefter finde dit kondital.

Læs mere her: www.sundhedsspor.dk

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5

Mandag d. 5/10 – fredag d. 9/10

Fra kl. 16.30

Få et gratis æble før filmen

V/ Kastrup Bio

Målgruppe: Alle

Kastrup Bio sørger for dit daglige æble – helt gratis inden filmen.

Sted: Kastrup Bio, Kastrupvej 270



Lørdag 3. oktober

Kl. 9.30-13.30

Lyserød Lørdag - støt brysterne

V/ Tårnby Apotek

Målgruppe: Alle

På apoteket vil der være forskellige gode tilbud på produkter.

Alle pengene går til Kræftens Bekæmpelses kampagne 'Støt Brysterne'.

Sted: Tårnby Apotek, Kamillevej 4

Kl. 10-10.55

Elastikøvelser

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Et supplement til din træning. Kom og få en gratis elastik og kyndig vejledning i brug af denne.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st

Tilmelding: 3252 3563

Lørdag 3. oktober

Kl. 10.00 – 12.00 & kl. 13.00 – 15.00

Prøv kræfter med et rigtig Orienteringsløb

V/ Amager Orienteringsklub

Målgruppe: Alle

Som indledning til Tårnby Sundhedsuge afvikler Amager Orienteringsklub et stort Orienteringsløb. Denne dag er der mulighed for at løbe 2 forskellige slags orienteringsløb. Alle kan deltage, bare du har et par løbesko og har lyst til at prøve at løbe efter et O-kort.

Med start kl. 10.00 afvikles et Point-Orienteringsløb, hvor løberne skal samle så mange poster som muligt indenfor en bestemt tidsramme. Nogle poster giver 1 point, andre 3 point og andre igen 5 point, afhængigt af hvor langt væk posterne ligger og hvor svære de er at finde. Med start ca. kl. 13.00 – 15.00 afvikles et Sprint (stafet) Orienteringsløb, hvor man enten kan stille op som hold med 3 løbere (mindst en kvinde/pige) eller løbe et traditionelt Orienteringsløb. Alle baner er på ca. 3 km.

Sted: Motionsklubben Amagers lokaler, Amager Strandvej 341

Tilmelding: Senest 30/9 til info@runamok.dk. Pris pr. bane: under 20 år - 60 kr., over 20 år - 80 kr.

Tilmelding på dagen: Under 20 år - 75 kr., over 20 år - 100 kr.

Kl. 10.00 – 16.00

Kom i form på vores Natur-fitnessbane!

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Målgruppe: Alle

Balance, styrke, smidighed og teknik. Det kommer alt sammen på prøve, når du kaster dig over vores forskellige sjove fitnessøvelser.

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5

Kl. 11.00

Bevægelsesglæde

V/ Netværkshuset Kastruplund

Målgruppe: 30-70 år

Kom og dans smilet og glæden frem. Bevægelse på et niveau, hvor alle kan være med. Det eneste krav er, at du tager dit gode humør med, så sørger vi for bevægelse og grin.

Sted: Netværkshuset Kastruplund,



Kastruplundgade 13, baghuset
Tilmelding: irina.larsen@rodekors.dk

Kl. 11.00 – 12.00

Tanita måling

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Er din vægt ok? Og er din fedtprocent ok?

Kom og få en gratis TANITA-måling (bodyage) og en snak om, hvad du bedst kan gøre for at holde dig rask og sund.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st

Kl. 11.00 – 13.00

Vichy hudplejeprodukter

V/ Kastrup Apotek

Målgruppe: Teenagere, kvinder og ældre

Vi har fokus på hudplejeprodukter. Vi vil gerne kunne give kunden lige præcis den rigtige ansigtscreme. Derfor anvender vi en hudplejescanner til at bestemme hudtype. Ved køb af 2 valgfrie produkter er der hele lørdagen 20 % rabat.

Sted: Kastrup Apotek, Skottegården 2

Kl. 12.00 – 14.00

Zumbathon i anledning af Lyserød Lørdag

V/ SundhedsCenter Tårnby i samarbejde med AOF, Fysiq, Søvang Sportsklub og Kræftens Bekæmpelse

Målgruppe: Alle danseglade piger og drenge – unge som gamle!

Vi holder Zumba fest i Pilegårdsskolens festsal.

Kom og vær med til et par timer for fuld udblæsning med dygtige instruktører. Overskuddet går ubeskåret til Kræftens Bekæmpelses kampagne 'Støt Brysterne'. Dørene åbnes kl. 11.00 og vi danser fra kl. 12.00 – 14.00.

Sted: Pilegårdsskolens festsal, Ole Klokkersvej 17 (Bus 30 og 350S fra Tårnby Station).

Tilmelding: Kontooverførsel på reg. nr.: 1551 og kontonr.: 4085041703 eller MobilePay på tlf. 2380 1253.

Pris: 125 kr.



Søndag 4. oktober

Kl. 10.00 – 16.00

Kom i form på vores Natur-fitnessbane!

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Målgruppe: Alle

Balance, styrke, smidighed og teknik.

Det kommer alt sammen på prøve, når du kaster dig over vores forskellige sjove fitnessøvelser.

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5

Kl. 11.00

Gåtur på Hjertestien

V/ Hjerteforeningen

Målgruppe: Alle

Kom med ud og gå en tur med Hjerteforeningen på Hjertestien. Kastrup Apotek giver trafikveste til alle deltagere.

Sted: Byparken Tårnby ved vandtårnet

**Kl. 11.00 – 12.00, kl. 12.00 – 13.00
og kl. 13.00 – 14.00**

Gratis konditest

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne (hjerterask personer)

Hvad er dit kondital? Kom og få målt tallet gratis i FYSIQ. Få samtidig gode råd til din træning.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st

Tilmelding: 3252 3563

Mandag den 5. oktober

Kl. 9.00 – 10.00

Intro til Reformers Pilates

V/ Stine Sørensen, FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Har du lyst til at prøve Reformers Pilates?

Styrk din krop med dette fantastiske redskab!

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st

Tilmelding: 3252 3563





Kl. 9.30 – 11.00

Ernæring

V/ Kastrup Apotek

Målgruppe: Alle

Energien du behøver - smagen du vil ha'. Kom ind på apoteket og smag. Mette fra Fresubin vil demonstrere disse ernæringsdrikke.

Sted: Kastrup Apotek, Skottegården 2

Kl. 10.00

Ført vandretur på 10 km

V/ Motionsforeningen København

Målgruppe: Alle, som kan gå 5 km/t

Ført vandretur med turleder. Alle går samlet på den planlagte rute fra Tårnby Station. Varighed ca. 2 timer. Vi finder spændende stier og veje, som man ikke så tit går på. Ca. midtvejs drikker vi kaffe, tag derfor gerne en kop med. Husk passende trævestsko. Turen slutter ved mødestedet.

Sted: Tårnby Station

Kl. 10.00 – 11.00

Er din vægt ok? Og hvad er din fedtprocent?

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Voksne

Kom og få en gratis TANITA-måling (body-age) og en snak om, hvad du bedst kan gøre for at holde dig rask og sund.

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 10.00 – 11.00

Stavgang

V/ Diabetesforeningen – Tårnby

Målgruppe: Alle

Du kan vælge at gå 2 km eller 4 km.

Den korte rute er i moderat tempo. 4 km-ruten er i rask tempo. Stave kan lånes eller købes ved henvendelse til Jacob Løve, tlf. 3251 0390.

Sted: P-pladsen ved Pleje- & Dag-hjemmet Travbanehuset, Løjtegårdsvej 100

Mandag den 5. oktober

Kl. 10.00 - 10.55 & kl. 11.00 - 11.55

Senior Fitness Test

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Ældre

Kom og få testet din fysik og få råd og vejledning til din træning.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 10.00 – 19.00

Spil dig sund med sportsspil

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

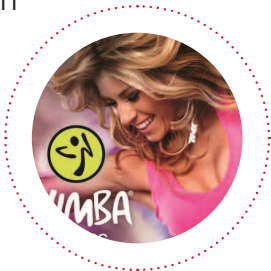
Målgruppe: Alle

Prøv at spille helt uden at sidde stille!

I sundhedsugen kan du prøve sjove sports- og træningsspil fuld af leg, dans og bevægelse. Vi rydder gulvet og tænder op for Wii på storskærm.

Sted: Vestamager Bibliotek,

Ugandavej 111



Kl. 11.00 - 12.00

Kom med på en skøn gåtur ud i det blå

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Voksne

Kom med på en skøn stavgangstur ud i det blå. Alle kan deltage. Der vil være kaffe i caféen efterfølgende.

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 14.00 – 15.00

Rulleskøjtetur for børn og familier

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Målgruppe: Børn og familier

Hvis man endnu ikke er så rutineret med hjul under fødderne, er her muligheden for at rulle en dejlig tur med familien og en Naturvejleder, i et roligt tempo.

Undervejs stopper vi og kigger på naturen omkring os.

Vi har et begrænset antal rulleskøjter til låns, så medbring gerne jeres egne.

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager,

Granatvej 5



Kl. 14.00 – 16.00

Få sunde råd af Sundheds-shoppere i SuperBrugsen Tårnby Torv

V/ SuperBrugsen Tårnby Torv

Målgruppe: Alle

Studerende, som læser til Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed ved Ankerhus, rådgiver om det sunde valg på din indkøbstur i SuperBrugsen.

Sted: SuperBrugsen, Tårnby Torv 3

Kl. 14.00 – 16.00

Gratis ryundersøgelse

V/ Christian Skov Andersen,

FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Hvor sikkert er det for dig, at begynde at træne?

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 17.00

Sejltur på Sundet

V/ Kastrup Tursejler Forening

Målgruppe: Voksne og børn ifølge med en voksen

Få en dejlig sejltur i vores klubbåd på Øresund. Efter sejlturen byder vi på en forfriskning i klubhuset.

Mødested: Amager Strandvej 285 (den gamle campingbygning)

Tilmelding: Senest 1. oktober til Jesper Kristensen kastruptur@gmail.com.

Husk navne på alle deltagere samt telefonnummer. Hvis deltagere er yngre end 15 år, vil vi gerne have information om alder af hensyn til redningsveststørrelse.

Mandag den 5. oktober

Kl. 17.00 – 19.30

Madkursus for dig med anden etnisk baggrund end dansk

V/ SundhedsCenter Tårnby

Målgruppe: Alle

Tårnby Kommunes sundhedsformidlere, med anden etnisk baggrund end dansk, tilbyder et madkursus for dig med anden etnisk baggrund end dansk. Vi taler om, hvordan vi kan gøre familiens retter endnu sundere, hvorefter vi går i køkkenet og laver mad sammen.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th

Tilmelding: foredrag.sc@taarnby.dk eller 3247 0076



Kl. 18.00 – 21.00

Madlavning for diabetikere og andre, der ønsker at tilberede dejlig sund mad

V/ Diabetesforeningen – Tårnby

Målgruppe: Voksne

Vi laver mad efter opskrifter fra Diabetesforeningen.

Sted: Kastrupgårdsskolen, Blåklkkevej 1

Tilmelding: Senest fredag den 2. oktober til Jacob Løve, tlf. 3251 0390

mail: jacobottoloeve@gmail.com.

Pris: Udgifter til ingredienser 20 - 40 kr. pr person

kl. 19.00

Ført vandretur på 10 km

V/ Motionsforeningen København

Målgruppe: Alle som kan gå 5 km/t

Alle går samlet på den planlagte rute fra Tårnby Station, varighed ca. 2 timer. Vi finder spændende stier og veje, som man ikke så tit går på. Ca. midtvejs drikker vi kaffe, tag derfor gerne en kop med. Husk passende travesko. Turen slutter ved mødestedet.

Mødested: Tårnby Station

Kl. 19.00 – 20.30

Det Gode Forhold & den Kreative Seksualitet

V/ SundhedsCenter Tårnby og Sexolog Yazmin Fox Eisen

Målgruppe: Unge, voksne og ældre

Alle levende mennesker har en seksualitet, men ikke alle mennesker har en levende seksualitet. Mange moderne mennesker, lider under stress og mange gøremål i hverdagen. Det går ud over det intime liv og indvirker negativt på forholdet/sexlivet. Hvad får det intime liv til at blomstre og hvad giver en god og sund relation? Foredraget afholdes af sexolog og indeholder at Sexologiskolen, Yazmin Fox. Uddannet i klinisk sexologi Göteborg Universitet + Østens traditionelle sexologi. Yazmin uddanner parterapeuter og sexologer på Sexologiskolen København & Århus.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th

Tilmelding: foredrag.sc@taarnby.dk eller 3247 0076



Tirsdag den 6. oktober

Kl. 9.30 - 10.25

”Det yogiske åndedræt”

V/ Christine Rosenquist, FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Åndedrætsøvelser og afspænding for alle.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 10.00 – 12.00 og 13.00 – 15.00

Pusterum for dig og din baby

V/ Sundhed og Velvære (Fabrikken)

Målgruppe: Barslende mødre, fædre og deres babyer (op til 12 mdr.)

Vi genoptager succesen fra sidste år! Hos os kan du få en afslappende oplevelse i gode hænder, mens vi passer din baby. Fabrikken er en produktions-skole som træner unge i arbejde og uddannelse. Således tager du også socialt ansvar ved tilmelding. Du har muligheden for at få: Farvet bryn og vipper / Afspændingsmassage med bold / Manicure.

Sted: Fabrikken, Løjtegårdsvej 107

Tilmelding: Via sms eller opkald til Pernille Burø tlf: 2883 7055

Pris: 125 kr. betales kontant eller Swift.

Tirsdag den 6. oktober

Kl. 11.30 – 13.00

ThermaCare – Varmer smerten væk

V/ Kastrup Apotek

Målgruppe: Voksne

Har du ømme skuldre eller ondt i ryggen?

ThermaCare varmer smerten væk.

Kent fra Pfeizer kommer og demonstrerer, hvordan ThermaCare skal bruges.

Sted: Kastrup Apotek, Skottegården 2

Kl. 12.00 – 13.00

Kom i gang

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Alle

Kom og få inspiration og motivation til sund kost og livsstil.

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 12.00 - 14.00

Sund hud hos Tårnby Apotek

V/ Tårnby Apotek

Målgruppe: Personer der lider af tør hud og ikke tåler parfume.

Få gode råd om hudplejeserien Decubal.

Firmaets specialist er til stede på apoteket og kan give vejledning.

Sted: Tårnby Apotek, Kamillevej 4

Kl. 13.00 – 14.00

Tanita måling

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Er din vægt ok? Og er din fedtprocent ok?

Kom og få en gratis TANITA-måling

(bodyage) og en snak om, hvad du bedst kan gøre, for at holde dig rask og sund.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st





Kl. 13.00 – 14.00

Senior Fitness Test

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Ældre

Kom og få testet din fysik og få råd og vejledning til træning.

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 13.00-16.00

Lungefunktionsmåling

V/ Tårnby Apotek

Målgruppe: Voksne, der ryger

Der bliver udført en lungefunktionsmåling på apoteket, der tager ca. 10 min. Denne aktivitet er primært for rygere, der ønsker at få målt deres lungefunktion.

Sted: Tårnby Apotek, Kamillevej 4

Tilmelding: Først til mølle ved henvendelse på Tårnby Apotek.



Kl. 14.00 – 16.00

Walk and talk

V/ Netværkshuset Kastruplund

Målgruppe: 30 – 70 årige

Kom med ud og gå en rolig og dejlig tur sammen med andre fra nærområdet.

Vi starter ved Netværkshuset kl. 14 og afslutter turen i Netværkshuset med frugt og drikke. Turen er ca. 5 km.

Sted: Netværkshuset Kastruplund, Kastruplundgade 13, baghuset

Kl. 16.00 – 18.00

Blodsukkermåling

V/ Diabetesforeningen – Tårnby

Målgruppe: Voksne

Diabetessygeplejerske Stoja Dokic, fra Amager Hospital, kommer og måler dit blodsukker. Få tjek på, at det er normalt.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1. th

Tirsdag den 6. oktober

Kl. 16.30-17.30

Elastikøvelser

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Et supplement til din træning. Kom og få en gratis elastik og kyndig vejledning i brug af denne.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 16.30 – 18.30

Cykeltræning på motionsholdet

V/ Amager Cykle Ring

Målgruppe: Voksne

Kom og prøv en cykeltræning på motionsholdet. Træningen er for dem, som kan lide at holde sig i form ved at cykle sammen med andre. Vi kører en fællestæning med vores erfarne kaptajner, som kommer med anvisninger og hjælper dig til at blive en bedre rytter.

Husk at medbringe: Cykelhjelme, for- og baglygte samt cykel i god stand.

Sted: Klubhuset, Saltværksvej 56

Kl. 17.00 – 19.30

Hjertestarter-kursus

V/ Hjerteforeningen

Målgruppe: Alle

Førstehjælp kan redde menneskeliv, og nu kan du lære at bruge en hjertestarter.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th

Tilmelding: foredrag.sc@taarnby.dk eller 3247 0076

Kl. 19.00 – 21.00

Diabetes nu og i fremtiden

V/Diabetesforeningen - Tårnby

Målgruppe: Voksne

Forskningschef og professor dr. med. Lise Tarnow, Nordsjællands Hospital, fortæller om hvor langt man forskningsmæssigt er nået med diabetes, og hvad man kan forvente af diabetesbehandling fremover. Lise Tarnow har en levende og letforståelig måde at forklare symptomer og behandling for såvel type 1- som type 2-diabetikere.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th

Tilmelding: foredrag.sc@taarnby.dk eller 3247 0076

Kl. 17.00

Sejltur på Sundet

V/ Kastrup Tursejler Forening

Målgruppe: Voksne og børn ifølge med en voksen.

Få en dejlig sejltur i vores klubbåd på Øresund. Efter sejlturen byder vi på en forfriskning i klubhuset.

Sted: Amager Strandvej 285 (den gamle campingbygning)

Tilmelding: Senest 1. oktober til Jesper Kristensen
kastruptur@gmail.com.

Husk navne på alle deltagere samt telefonnummer. Hvis deltagere er yngre end 15 år, vil vi gerne have information om alder af hensyn til redningsveststørrelse.





Onsdag den 7. oktober

Kl. 9.00 – 11.00

Åbent Hus i Tårnby Sundhedshus for seniorer med fokus på personlig trivsel og den frivillige indsats i Tårnby Kommune

V/ SundhedsCenter Tårnby i samarbejde med Tårnby Apotek og Seniorrådet

Målgruppe: Seniorer

Mød frivillighedskoordinator Naomi til en snak om de mange muligheder for at yde eller nyde den frivillige indsats.

Mød nogle af de frivillige samt modtagere af den frivillige indsats og hør nogle af de gode historier der er kommet ud af disse møder.

Mød nogle lokale foreninger, heriblandt Seniorrådet, Ældre Sagen, Bedre Psykiatri Amager, Diabetesforeningen, Høreforeningen, Prostataforeningen, Giftforeningen og den boligsociale medarbejder fra Tårnby Huse.

Mød forebyggelseskonsulenterne, Annette og Christina samt faldforebygger Charlotte og få råd og vejledning, en hyggelig snak og balancetest.

Derudover er der mulighed for eftersyn af rollatorer. Få tjekket din rollator og få vejledning til optimalt brug af denne.

Under hele arrangementet byder Tårnby Apotek, SundhedsCenter Tårnby og Produktionsskolen Fabrikken på sund morgenmad samt the og kaffe.

Sted: Tårnby Sundhedshus, Arkaden

Kl. 09.30 - 10.00

GLA:D Et Godt Liv med Artrose (slidgigt) i Danmark

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Alle med artrose

Intro til træning efter de eksisterende anbefalinger for behandling af knæ- og hofteartrose med fokus på at få reduceret smerter, få højere funktionsniveau og bedre livskvalitet.

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 10.00 – 11.00

Senior Fitness Test

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Ældre

Kom og få testet din fysik og få råd og vejledning til din træning.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 10.00 – 19.00

Spil dig sund med sportsspil

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Alle

Prøv at spille helt uden at sidde stille!

I sundhedsugen kan du prøve sjove sports-

og træningsspil fuld af leg, dans og bevægelse. Vi rydder gulvet og tænder op for Wii på storskærm.

Sted: Vestamager Bibliotek, Ugandavej 111

Kl. 11.00 – 14.00

Cykeltur til Islands Brygge

V/ Netværkshuset

Målgruppe: 30 – 70 årige

Vi cykler en hyggelig tur til Vestamager. Niveauet er så alle kan være med.

Vi cykler i roligt tempo, og nyder naturen.

Vi tager kaffe og sandwich med, som vi nyder sammen.

Mødested: Netværkshuset Kastruplund, Kastruplundgade 13, baghuset

Tilmelding: irina.larsen@rodekors.dk

Kl. 12.00 – 13.00 & kl. 13.00 – 14.00

Gratis konditest

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne (hjerteraske)

Hvad er dit kondital? Kom og få målt tallet gratis i FYSIQ. Få samtidig gode råd til din træning.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563

Onsdag den 7. oktober

Kl. 14.00 – 16.00

Lungefunktionsmåling

V/ *Kastrup Apotek*

Målgruppe: Voksne - gerne rygere

Har du lyst til at få tjekket din lungefunktion? Hvad enten du ryger eller ej, så kom ind og få målt lungefunktion af Fie, som er lægemiddelkonsulent og ekspert i brug af måleudstyr til lungefunktionsmåling.

Sted: Kastrup Apotek, Skottegården 2

Tilmelding: 3250 3633 Anita Gavric / Pia Mortensen, Kastrup Apotek

Kl. 14.00 – 16.00

Få sunde råd af Sundhedsshopere i SuperBrugsen Tårnby Torv

V/ *SuperBrugsen Tårnby Torv*

Målgruppe: Alle

Studerende, som læser til Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed ved Ankerhus, rådgiver om det sunde valg på din indkøbstur i SuperBrugsen.

Sted: SuperBrugsen, Tårnby Torv 3

Kl. 15.00 – 16.00

Intro til Reformer Pilates

V/ *Stine Sørensen, FYSIQ Kastrup*

Målgruppe: Voksne

Har du lyst til at prøve Reformer Pilates? Styrk din krop med dette fantastiske redskab!

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 17.00

Sejltur på Sundet

V/ *Kastrup Tursejler Forening*

Målgruppe: Voksne og børn ifølge med en voksen

Få en dejlig sejltur i vores klubbåd på Øresund. Efter sejlturen byder vi på en forfriskning i klubhuset.

Mødested: Amager Strandvej 285 (den gamle campingbygning)

Tilmelding: Senest 1. oktober til Jesper Kristensen kastruptur@gmail.com.

Husk navne på alle deltagere samt telefonnummer. Hvis deltagere er yngre end 15 år, vil vi gerne have information om alder af hensyn til redningsveststørrelse.



Kl. 17.15

Tårnby gåturen

V/ Motionsforeningen København og SundhedsCenter Tårnby

Målgruppe: Alle

Oplev stemningen ved Tårnbyløbet og deltag i 5 km gåturen. Vi går samlet og instruktører fra Motionsforeningen København fører os igennem ruten. Efter gåturen er der frugt og vand til alle deltagere.

Vi går præcis kl. 17.15, så kom i god tid.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4

Kl. 17.30

Tårnbyløbet

V/ Amager Atletik Club og SundhedsCenter Tårnby

Målgruppe: Alle

Er du frisk? – Deltag i Tårnbyløbet. Du kan løbe 5 km eller 10 km på en rute rundt i byen. Løbet er for alle: motionister, hurtigløbere, mænd, kvinder, unge og ældre.

Kom og vær med til et herligt efterårsløb!

17.20 - Opvarmning ved Pia Baasch

17.30 - Startskud

18.30 - Vinderen af årets Sundhedspris og årets Sundhedsambassadører offentliggøres.

Ca. kl. 18.40 - Præmier til hurtigste mand og kvinde på 5 km og 10 km.

Gode lodtrækningspræmier.

Alle løbere tilbydes vand, frugt og mad fra Den Økologiske Pølsevogn.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4

Tilmelding: Senest 1. oktober på www.events4u.dk giro eller netbank:

Danske bank 3361 000221 3443. Kr. 80
Startnummer tilsendes.

Tilmelding på dagen: Kr. 100,-
fra kl. 16.00 – 17.20.



Torsdag den 8. oktober

Kl. 9.00 – 15.30

Prøv at stå på skøjter – fri adgang i Skøjtehallen

V/ Kastrup Skøjtehal

Målgruppe: Alle

Få afprøvet de fysiske udfordringer ved at stå på skøjter, hvor kodeordene er motorik og balance. Afhængigt af efterspørgsel, kan der opstå ventetid på lån af skøjter.

Sted: Kastrup Skøjtehal, Røllikevej 1

Kl. 10.00

Ført vandretur på ca. 5 – 6 km, varighed ca. 1 time

V/ Motionsforeningen København

Målgruppe: Alle, der kan gå 4-5 km/t

Ført vandretur med turleder. Deltagerne går i to hold, et hurtigt (5-5,5 km/t) og et i mere moderat tempo (4-4,5 km/t), på den planlagte rute fra Korsvejens Skole.

Vi finder spændende stier og veje, som man ikke så tit går på. Efter turen drikker vi kaffe på skolen, tag derfor gerne en kop med. Husk passende travesko.

Mødested: Korsvejens Skole, Tårnbyvej 5, Festsalen



Kl. 10.00 - 10.55

Intro til Yoga

V/ Christine Rosenquist, FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Introduktion til yoga – for dig der aldrig før har prøvet yoga! Mænd er også meget velkomne.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563



Kl. 10.00 – 12.00

Spring på Bussen

V/ Tårnby Naturskole

Målgruppe: Børn 0-6 år

Kom og leg med, når Friluftsrådets sundhedsprojekt, 'Spring Ud i Naturen', inviterer familier og dagtilbud til en dag fyldt med sjove og spændende naturaktiviteter med fokus på krop og bevægelse.

Sted: Naturcenter Amager, Granatvej 3

Kl. 10.00 – 12.00

Hvordan har du det med din mundhygiejne?

V/ Kastrup Apotek

Målgruppe: Alle

Det er vigtigt at have en god mundhygiejne, da bakterier fra mundhulen kan gå i blodbanen og finde vej til hjertet og evt. forårsage en infektion. Kom og få gode råd af konsulent Pernille. Der er 20 % rabat på alle Gum-produkter.

Sted: Kastrup Apotek, Skottegården 2

Torsdag den 8. oktober

Kl. 10.00 – 12.00 og 13.00 – 15.00
Pusterum for dig og din baby

V/ Sundhed og Velvære (Fabrikken)

Målgruppe: Barslende mødre, fædre og deres babyer (op til 12 mdr.)

Vi genoptager succeszen fra sidste år.

Hos os kan du få en afslappende oplevelse i gode hænder, mens vi passer din baby.

Fabrikken er en produktionsskole, som træner unge i arbejde og uddannelse. Således tager du også socialt ansvar ved tilmelding.

Du har muligheden for at få lavet:

- Farvning af bryn og vipper
- Afspændingsmassage med bold
- Manicure

Vi glæder os til at se jer!

Sted: Fabrikken, Løjtegårdsvej 107, 1. sal

Tilmelding: Via sms eller opkald til Pernille Burø tlf: 2883 7055

Pris: 125 kr. betales kontant eller Swift



Kl. 10.30 – 11.30

Babysang og bevægelse ved Gitte Ziebell

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Forældre og babyer

Babysang og bevægelse er en form for musikalsk legestue med sansemotorisk stimulering for de mindste. Nøgleordene er leg, bevægelse og nærvær.

Sted: Vestamager Bibliotek,
Ugandavej 111

Tilmelding: Billetter, kun til de voksne, kan købes hjemmefra på taarnbybib.dk eller på bibliotekerne.

Pris: 20 kr. pr voksen

Kl. 11.00 – 12.00

Senior Fitness Test

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Ældre

Kom og få testet din fysik og få råd og vejledning til træning.

Sted: FYSIQ,
Løjtegårdsvej 157

Tilmelding:
3252 3560



Kl. 13.30 – 14.30

Energibevægelser

V/ Netværkshuset Kastruplund

Målgruppe: 30 - 70 år

Vær med til at lave simple energibevægelser, hvor alle kan være med. Du vil få fornyet energi og have en god fornemmelse i kroppen efterfølgende.

Sted: Netværkshuset Kastruplund,
Kastruplundgade 13, baghuset

Kl. 14.00

Hold balancen – og kom faldet i forkøbet

*V/ Tårnby Kommunebiblioteker og
SundhedsCenter Tårnby*

Målgruppe: Ældre og pårørende til ældre

Har du nogensinde tænkt på, om du er i risiko for at falde? Faldforebyggelseskoordinator Charlotte Wærling fortæller, hvordan du kan forebygge fald i hverdagen

ved at have fokus på • Kost og væske
• Indretning i hjemmet • Helbred og medicin • Aktivitet i hverdagen.
Fald kan forebygges.

Sted: Vestamager Bibliotek,
Ugandavej 111

Torsdag den 8. oktober

Kl. 14.00 – 16.00

Gratis rygundersøgelse

V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Hvor sikkert er det for dig at begynde at træne?

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 14.00 – 16.00

ColdZyme

V/ Kastrup Apotek

Målgruppe: Voksne

ColdZyme er en mundspray, der indeholder en lokalt beskyttende barriere mod forkølelsesvirus. ColdZyme reducerer risikoen for at blive forkølet og kan forkorte forkølelsen, hvis den bruges på et tidligt tidspunkt i forkølelsen. Kom og hør mere hos Heidi, farmakonom og konsulent hos Enzymatica.

Sted: Kastrup Apotek, Skottegården 2

Kl. 15.00

Børn i fysioterapien

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Forældre

Er dit barn hypermobil, bagud motorisk, født med lettere hjerneskade, har et lettere handicap eller har du bare spørgsmål til dit barns udvikling?

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 16.00-17.00

Inkontinens – Graviditet – Efterfødsel

V/ FYSIQ Tårnby

Målgruppe: Kvinder med inkontinens samt gravide

Hvem har brug for bækkenbundstræning? Træning før/under/efter graviditet. Information om hvad vi tilbyder af behandling, træning og hold i FYSIQ,

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 16.00 – 17.00

Tandbørstning for rygsøjlen

*V/ Tårnby Kommunebiblioteker
og Kiropraktisk Klinik Tårnby*

Målgruppe: Voksne

Passer du på din ryg? Hvad sker der, når du ikke gør det?

Kiropraktor Jan Enggaard Jensen giver svar på disse spørgsmål og fortæller, hvordan du forebygger ryg- og nakkesmerter.

Sted: Vestamager Bibliotek,
Ugandavej 111

Kl. 16.30 – 18.30

Cykeltræning på motionsholdet

V/ Amager Cykle Ring

Målgruppe: Voksne

Kom og prøv en cykeltræning på motionsholdet. Træningen er for dem, der kan lide at holde sig i form ved at cykle sammen med andre. Vi kører en fællest træning med vores erfarne kaptajner, som kommer med anvisninger og hjælper dig til at blive en bedre rytter. Husk at medbringe: Cykelhjelm, for- og baglygte samt cykel i god stand.

Sted: Klubhuset, Saltværksvej 56

Kl. 17.00

Sejltur på Sundet

V/ Kastrup Tursejler Forening

Målgruppe: Voksne og børn ifølge med en voksen

Få en dejlig sejltur i vores klubbåd på Øresund. Efter sejlturen byder vi på en forfriskning i klubhuset.

Mødested: Amager Strandvej 285 (den gamle campingbygning)

Tilmelding: Senest 1. oktober til
Jesper Kristensen kastruptur@gmail.com
Husk navne på alle deltagere samt telefonnummer. Hvis deltagere er yngre end 15 år, vil vi gerne have information om alder af hensyn til redningsveststørrelse.



Torsdag den 8. oktober

Sundhedsdag på Tårnby Hovedbibliotek:

Kl. 11.00 – 15.00

Hvordan har dine fødder det?

*V/ Tårnby Kommunebiblioteker og
Klinik for fodterapi, Kastrupvej 326*

Målgruppe: Alle

Alle er velkomne til at komme og få et gratis fodtjek. Statsaut. fodterapeuter fra Klinik for Fodterapi, Kastrupvej 326, svarer på spørgsmål vedr. fødder og fodtøj. Har du gener fra dine fødder, hjælper vi med at finde ud af hvorfor, og hvad der kan gøres ved det.

Vi tjekker fødder på både børn og voksne og undersøger om der er fejlstillinger. Kom og få rådgivning om, hvordan du bevarer dine fødder sunde og raske hele livet.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10

Kl. 11.00 – 15.00

Har du nedsat hørelse?

*V/ Tårnby Kommunebiblioteker og
Din Hørelse, Amager Landevej 33*

Målgruppe: Vokse

Kom og få testet din hørelse af hørespecialist Mette Hovmann fra Din Hørelse, Amager Landevej 33. Det tager kun et øjeblik og er gratis og uforpligtende.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10

Kl. 11.00 – 15.00

Mål din sundhed

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Voksne

Hvordan har du det? Har du lyst til at få tjekket dit helbred? Diabetesforeningen, Hjernesagen, Lungepatientforeningen og Gigtforeningen kommer på besøg. Her kan du få målt dit blodsukker, dit blodtryk, dit håndtryk og din lungefunktion.

Ved samme lejlighed har vi besøg af Prostataforeningen, Høreforeningen, Øjenforeningen Værn om synet og Dansk Søvnrapnø Forening og du kan høre om patientforeningernes arbejde.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10



Kl. 11.00 – 15.00

Har du et ønske om at holde op med at ryge?

V/ Tårnby Kommunebiblioteker og SundhedsCenter Tårnby

Målgruppe: Voksne

Få hjælp til dit rygestop. Få lavet en kulilte-måling og hør mere om rygestoptilbud ved SundhedsCenter Tårnby og muligheden for tilskud til nikotinerstatning, hvis du ryger over 15 cigaretter dagligt.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10

Kl. 11.00 – 15.00

Kender du dit kondital, bodyage og fedtprocent?

V/ Tårnby Kommunebiblioteker og SundhedsCenter Tårnby

Målgruppe: Voksne

Er du i god form? Her kan du få svar. Fysioterapeuter fra SundhedsCenter Tårnby kommer på besøg med en testcykel. Kom og få målt dit kondital og få tjek på din fedtprocent og bodyage.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10

Tilmelding: 3247 0076

Kl. 11.00 – 16.00

Få en sund og smuk hud

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Voksne

Kom og få inspiration og gode råd til, hvordan du kan pleje og forkæle din hud. Kosmetologer fra skønhedsklinikken Clinique M tilbyder en gratis hudanalyse.

Kl. 11.00 viser de kry-stalslibning - en særlig an-sigtsbehandling for kvinder.

Kl. 12.00 viser de en gam-meldags barbering for mænd.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10



Kl. 13.00 – 14.00

Kender du sundhed.dk?

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Voksne

Hjemmesiden Sundhed.dk er en guldgrube af oplysninger om sundhedsvæsenet.

Louise Tousig og Rikke Klæsø fra Hovedbiblioteket guider dig på Sundhed.dk og viser, hvilke oplysninger du kan finde om din egen sundhed.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10

Torsdag den 8. oktober

Sundhedsdag på Tårnby Hovedbibliotek:

Kl. 14.30 – 16.30

Cykling uden alder

V/ Tårnby Kommunebiblioteker og
SundhedsCenter Tårnby

Målgruppe: Voksne

Tårnby Kommune er med i det glædessprende cykelfællesskab *Cykling uden alder*. *Cykling uden alder* gør det muligt for frivillige piloter og deres ældre naboer at nyde dejlige fællesoplevelser under mottoet "Ret til vind i håret".

Kom forbi og mød nogle af de frivillige og deres passagerer og hør om deres dejlige oplevelser. Du kan også prøve en tur i en af kommunens rickshaws og se om du skal være en af piloterne.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10





Kl. 16.00 – 18.00

Akrobatik workshop ved GLIMT

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: For børn og unge fra 11 år
Kom og prøv akrobatik med scenekunst-kompagniet GLIMT.

Med gulvakrobatik og dobbeltakrobatik-øvelser får I rørt hele kroppen, samtidig med, at det er sjovt at lave. Akrobatik træner balance, styrke, smidighed, selvdisciplin, samarbejde og er både sjovt og udfordrende. Det er muligt for både børn, unge og forældre at være med, så kom glad!

Sted: Tårnby Hovedbibliotek,
Kamillevej 10

Tilmelding: Billetter kan købes hjemmefra på taarnbybib.dk eller på bibliotekerne.

Pris: 20 kr.

Torsdag den 8. oktober

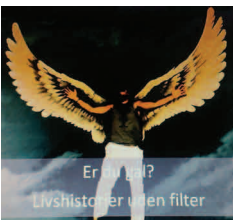
Kl. 16.30 – 18.30

Er du gal?

Livshistorier uden filter

V/ SundhedsCenter Tårnby og
Depressionsforeningen

Målgruppe: Unge, voksne og ældre



Mød mennesket bag diagnosen! Vi giver dig muligheden for at få indblik i fem personlige fortællinger om livet med psykisk

sårbarhed og alt hvad det indebærer af smerte, store udfordringer, vendepunkter og glæder i tilværelsen.

Vi tror på vigtigheden i at sætte ord på det, der kan være rigtig svært, hvis vi skal afstigmatisere psykisk sygdom. Derfor bryder vi tavsheden og inviterer dig ind i vores liv og lægger op til dialog og refleksion.

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevej 4, 1.th

Tilmelding: foredrag.sc@taarnby.dk eller 3247 0076

Fredag den 9. oktober

Kl. 8.00 - 8.55

Intro til Pilates

V/ Christine Rosenquist, FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Voksne

Vil du have styrket dine mave- og rygmuskler? Pilates er et perfekt redskab til dette!

Dette er en introduktion i de klassiske Pilatesøvelser på gulv. For nybegyndere.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 10.00 – 11.00

Senior Fitness Test

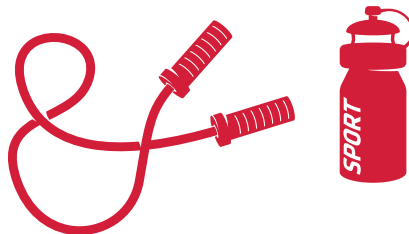
V/ FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Ældre

Kom og få testet din fysik og få råd og vejledning til din træning.

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563



Kl. 10.00 – 11.00

Vil du prøve en træningsform der giver puls og styrke på samme tid?

V/ *FYSIQ Tårnby*

Målgruppe: Alle

Meld dig til Cirkular træning. Træningen der giver både puls og styrke!

Sted: FYSIQ, Løjtegårdsvej 157

Tilmelding: 3252 3560

Kl. 10.00 – 12.00

Spring på Bussen

V/ *Tårnby Naturskole*

Målgruppe: Børn 0-6 år

Kom og leg med, når Friluftsrådets sundhedsprojekt, 'Spring Ud i Naturen', inviterer familier og dagtilbud til en dag fyldt med sjove og spændende naturaktiviteter med fokus på krop og bevægelse.

Sted: Naturcenter Amager, Granatvej 3

10.00 – 12.00

Hudpleje – Danatekt

V/ *Tårnby Apotek*

Målgruppe: Til de tørre, hårdhudede og følsomme. Det er faktisk meget enkelt at lave gode cremer. Bland milde og

velkendte ingredienser og glem de dårlige. Du finder hverken parfume, farvestoffer eller parabener i Danatekt. Kom og tal med specialisten for Danatekt.

Sted: Tårnby Apotek, Kamillevej 4

10.00 - 12.00

Multi-tabs Vitaminer og mineraler

V/ *Tårnby Apotek*

Målgruppe: Alle

Kom og gør et godt køb på Multi-tabs.

Tårnby Apotek får besøg af specialisten for Multi-tabs, så der vil være god mulighed for at stille spørgsmål.

Sted: Tårnby Apotek, Kamillevej 4

Kl. 10.00 – 17.00

Spil dig sund med sportsspil

V/ *Tårnby Kommunebiblioteker*

Målgruppe: Alle

Prøv at spille helt uden at sidde stille!

I sundhedsugen kan du prøve sjove sports- og træningsspil fuld af leg, dans og bevægelse. Vi rydder gulvet og tænder op for Wii på storskærm.

Sted: Vestamager Bibliotek, Ugandavej 111



Fredag den 9. oktober

Kl. 11.00 – ca. kl. 12.00

Cykel-Sang & Kanon-Klang

V/ Pilehavekoret

Målgruppe: Alle

Pilehavekoret inviterer til en kombineret cykel- & sangtur. Efter velkomst og lidt sangopvarmning cykler vi ca. 1 time på Amager Fælled. Vi slutter v/Naturcenteret på Granatvej, hvor vi synger de indøvede kanons og der vil være gratis kaffe, te og æbler.

Mødested: Kl. 11.00 ved den røde låge, Finderupvej og Otto Baches Allé. I tilfælde af regn, er der fællessang i Pensionisthuset Pilehaven, Kongelundsvej 298, fra kl. 11.00

Kl. 11.30 – 12.30

Lær at bruge de udendørs træningsredskaber i Byparken Tårnby

V/ SundhedsCenter Tårnby

Målgruppe: Alle

Fysioterapeut Hildur Enni fra SundhedsCenter Tårnby introducerer til brug af kommunens udendørs træningsredskaber. Fælles opvarmning inden introduktion.

Mødested: Byparken Tårnby ved Vandtårnet

Tilmelding: foredrag.sc@taarnby.dk
eller 3247 0076



Kl. 12.00 - 14.00

Apovit vitaminer/mineraler

V/ Tårnby Apotek

Målgruppe: Alle

Apovit holder demodag. Der er god mulighed for at tale med Apovitkonsulenten om kosttilskud. Der vil i tidsrummet være 20 % på hele serien fra Apovit.

Sted: Tårnby Apotek, Kamillevej 4

Kl. 14.00 – 15.00

Rundt om Kunsten

V/ Kastrupgårdsamlingen

Målgruppe: Voksne

På en omvisning i Kastrupgårdsamlingens udstillinger og evt. museets skulpturpark får vi rørt os, imens vi træner de små grå. På en lystvandring i museets sale fortæller museumsinspektør Kristian Rasmussen om de kunstværker, vi passerer.

Sted: Kastrupgårdsamlingen, Kastrupvej 399

Pris: Tårnbyborgere har gratis adgang til museet. Udenbys gæster skal betale gældende entré til museet.

Kl. 14.00 – 16.00

Få sunde råd af Sundheds-shoppere i SuperBrugsen Tårnby Torv

V/ SuperBrugsen Tårnby Torv

Målgruppe: Alle

Studerende, som læser til Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed ved Ankerhus, rådgiver om det sunde valg på din indkøbstur i SuperBrugsen.

Sted: SuperBrugsen, Tårnby Torv 3

Kl. 14.00 – 16.00

Rulleskøjtetur for unge og voksne

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Har du lyst til en rulleskøjtetur med et lidt højere tempo end i mandagens rulleskøjtetur? Vi ruller hele Naturparken rundt! Det er derfor bedst, at du ikke er helt nybegynder. Der bliver indlagt pauser med lidt naturvejledning undervejs. Vi har et begrænset antal rulleskøjter til låns, så medbring gerne jeres egne.

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5



Fredag den 9. oktober

Kl. 14.00 – 16.00

Historisk vandretur: Fra marker til lejligheder

V/ Samarbejde mellem 3F og Stads- og Lokalarkivet, Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Alle, der kan gå 3 km
Industrien i Kastrup krævede arbejdere, og de havde behov for billige boliger. Bliv ført rundt i bolighistorien af lokalarkivar Lone Palm Larsen. Gåturen er på omtrent 3 km med stop undervejs, hvor historierne fortælles. Efter turen byder 3F på en gratis kop kaffe med sund gulerodskage til.

Mødested: Alleen 38 ved C.M. Larsens Allé

Slutsted: Hos 3F på Saltværksvej 68

Tilmelding: Først til mølle på foredrag.sc@taarnby.dk eller 3247 0076. Max antal deltagere 30 stk. Turen lægges efterfølgende på Tårnby Kommunebibliotekers hjemmeside. Tjek for aflysning på kommunens hjemmeside.



Lørdag den 10. oktober

Kl. 10.00 – 14.00

Spil dig sund med sportsspil

V/ Tårnby Kommunebiblioteker

Målgruppe: Alle

Prøv at spille helt uden at sidde stille!

I sundhedsugen kan du prøve sjove sports- og træningsspil fuld af leg, dans og bevægelse. Vi rydder gulvet og tænder op for Wii på storskærm.

Sted: Vestamager Bibliotek, Ugandavej 111

Kl. 10.00 – 14.00

Havet – det sunde spisekammer

V/ Tårnby Naturskole

Blå Base inviterer voksne og børn til en dag, hvor vi skal blive klogere på alle de skønne ting man kan spise fra havet. Fx tang, fisk, muslinger og rejer.

Vi vil både selv samle mad fra havet, vi vil studere det nærmere, og vi vil tilberede små smagsprøver.

Meget af det mad vi får fra havet indeholder forskellige næringsstoffer, som kan være svære at få fra andre madvarer, og som kroppen ikke selv kan producere – især

D-vitamin og omega-3-fedtsyre. Begge er livsvigtige for os og vores helbred – både fysisk og psykisk.

Dagene er de sidste dage Blå Base har åbent for i år, så kom endelig og få årets sidste oplevelser i det Blå miljø.

Sted: Blå Base, Kastrup Ny Lystbådehavn

Kl. 10.00 – 16.00

Kom i form på vores Natur-fitnessbane!

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager
Balance, styrke, smidighed og teknik.
Det kommer alt sammen på prøve, når du kaster dig over vores forskellige sjove fitnessøvelser.

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5

Kl. 11.00

Bevægelsesglæde

V/ Netværkshuset Kastruplund

Målgruppe: 30 – 70 år

Kom og dans smilet og glæden frem.
Det er på et niveau, hvor alle kan være med. Det eneste krav er, at du tager dit gode humør med, så sørger vi for bevægelse og grin.

Sted: Netværkshuset Kastruplund, Kastruplundgade 13, baghuset

Tilmelding: irina.larsen@rodekors.dk

Kl. 11.00 – 12.00

”Senior” Zumba

V/ Fritz, FYSIQ Kastrup

Målgruppe: Ældre

Er du oppe i årene og vil du prøve at danse Zumba i et roligere tempo, så kom og dans med Fritz!

Sted: FYSIQ, Kamillevej 4, st.

Tilmelding: 3252 3563

Kl. 11.00 – 13.00

Kiropraktisk rygscreening

V/ Kiropraktisk Klinik Tårnby

Målgruppe: Alle

Kom ind og få en gratis screening af din ryg samt en kort uforpligtende samtale om at passe på ryggen.

Sted: Kiropraktisk Klinik Tårnby, Kamillevej 4

Tilmelding: kirotaarnby@gmail.com

Lørdag den 10. oktober

Kl. 11.00 – 13.00

Vichy hudplejeprodukter

V/ Kastrup Apotek

Målgruppe: Teenagere, kvinder og ældre
Vi vil gerne kunne give kunden lige præcis den rigtige ansigtscreme. Vi foretager hudanalyse af huden. Der er 20% rabat ved køb af 2 produkter i hele sortimentet om lørdagen.

Sted: Kastrup Apotek, Skottegården 2

Kl. 14.00 – 15.00

Kom på glat is - Det er ikke kun for prinsesser!

V/ Tårnby Skøjte Klub (TSK)

Målgruppe: Fra ca. 4 år
Kom ud på isen og få kombineret sport og motion på en sjov måde.
Få en gratis prøvetime, hvor der vil være både undervisning og hygge på isen. Kom i god tid, så finder vi nogen skøjter, der passer. I TSK er der fællesskab på kryds og tværs af alder.

Sted: Kastrup Skøjtehal, Røllikevej 1

Tilmelding: Fri adgang – og husk vanter!

Søndag den 11. oktober

Kl. 10.00 – 14.00

Havet – det sunde spisekammer

V/ Tårnby Naturskole

Blå Base inviterer voksne og børn til en dag, hvor vi skal blive klogere på alle de skønne ting, man kan spise fra havet. Fx tang, fisk, muslinger og rejer.

Vi vil både selv samle mad fra havet, vi vil studere det nærmere og vi vil tilberede små smagsprøver.

Meget af det mad vi får fra havet indeholder forskellige næringsstoffer, som kan være svære at få fra andre madvarer og som kroppen ikke selv kan producere – især





D-vitamin og omega-3-fedtsyre. Begge er livsvigtige for os og vores helbred – både fysisk og psykisk.

Dagene er de sidste dage Blå Base har åbent for i år, så kom endelig og få årets sidste oplevelser i det Blå miljø.

Sted: Blå Base, Kastrup Ny Lystbådehavn

Kl. 10.00 – 16.00

Kom i form på vores Natur-fitnessbane!

V/ Friluftshuset, Naturcenter Amager

Målgruppe: Alle

Balance, styrke, smidighed og teknik. Det kommer alt sammen på prøve, når du kaster dig over vores forskellige sjove fitnessøvelser.

Sted: Friluftshuset, Naturcenter Amager, Granatvej 5

Kl. 11.00

Gåtur på Hjertestien



V/ Hjerteforeningen

Målgruppe: Alle

Kom med ud og gå en tur med Hjerteforeningen på Hjertestien. Kastrup Apotek giver trafikveste til alle deltagere.

Mødested: Byparken Tårnby ved vandtårnet

Uge 42

Badeferie i efterårsferien?

V/ Kastrup Svømmehal

Udvidet åbningstider i Kastrup Svømmehal i efterårsferien uge 42.

Mandag - fredag kl. 10 - 16

Der vil være gratis adgang for børn og unge under 18 år.

Sted: Kastrup Svømmehal, Røllikevej 4



Se mere på taarnby.dk

