

SUNDHEDSFÆLLESSKABET

TILMELD DIG I DAG OG START MED DET SAMME

Sundhedsfællesskabets aktiviteter er **GRATIS** for alle psykisk sårbare voksne fra Albertslund, Glostrup, Høje Taastrup og Rødovre kommune og kan benyttes uafhængigt af, hvilken kommune du kommer fra. Det kræver blot en sms til holdets instruktør.

Hvis du har brug for hjælp til at komme i gang, så kontakt din støttekontaktperson, hvis du har en, eller kontakt vores tovholder i din kommune.

FIND DIN TOVHOLDER



Albertslund

Thomas
tep@albertslund.dk
21 30 23 10



Glostrup

Helene
helene.bigom@glostrup.dk
20 45 55 08



Høje Taastrup

Henning
henningfr@htk.dk
21 52 73 28



Rødovre

Lotte
cn15607@rk.dk
20 61 23 95

Klik ind på vores hjemmeside
www.sundhedsfællesskabet.dk

Marts 2024

SUNDHEDSFÆLLESSKABET

ET GRATIS TILBUD TIL PSYKISK SÅRBARE VOKSNE

Deltag i vores mange aktiviteter og bliv en del af et fællesskab.



Marts 2024

AKTIVITETSOVERSIGT 2024

MANDAG

SVØMNING

Kl. 12.00-13.00

Taastrup svømmehal,
Parkvej 78A,
2630 Taastrup.

Tilmeld dig på sms eller ring til John,
20 30 96 71.

MANDAG

MOTIONSANS

Kl. 14.30-15.00

KUN ONLINE

Tilmeld dig ved at sende en sms med din
mailadresse til Wendy, 40 78 33 95 senest kl.
12 fredagen før. Så vil du modtage et link til
undervisningen.

MANDAG

BADMINTON

Kl. 13.30-15.00

Glostruphallen, hal 2,
Stadionvej 80, 2600 Glostrup.
Tilmeld dig på sms eller ring til
Benjamin, 24 79 12 93.

MANDAG

MINDFULNESS Taastrup

Kl. 15.00-16.00

Kløverhuset,
Rugvænget 2, 2630 Taastrup.
Indgang gennem haven.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Helle, 24 43 69 28.

TIRSDAG

VARMTVANDSTRÆNING

Hold 1: Kl. 11.00-11.30
Hold 2: Kl. 11.30-12.00

Glostrup svømmehal
Christiansvej 2, 2600 Glostrup.
Tilmeld dig på sms eller ring til
Helene, 20 45 55 08.

TIRSDAG

QI GONG

Kl. 12.00-13.00

Else Sørensens vej 31-33,
2610 Rødovre.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Henrik, 30 76 96 59.

TIRSDAG

BOWLING

Kl. 14.00-15.00

Rødovre Bowlinghal
Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Bo, 23 69 43 26.

TIRSDAG

FODBOLD

Kl. 15.30-17.00

Frøgårds alle 2,
2630 Taastrup.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Diyar, 24 43 70 03.



Rykker udendørs fra
2. april på Taastrup
FC's baner.



Tilmeld dig i dag
og start med det samme.

AKTIVITETSOVERSIGT 2024

ONSDAG

MIXED BOLDSPIL

Kl. 15.00-16.00

Rødovrehallen (hal 1),
Rødovre parkvej 425,
2610 Rødovre.
Tilmeld dig på sms eller ring til,
Liv, 40 22 85 86.



ONSDAG

MINIGOLF

OPSTART 10. APR.

Kl. 16.15-17.45

Minigolfbanen bag TIK-hallerne, Parkvej 78,
2630 Taastrup.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Mikael, 20 53 72 71.



TORS DAG

PADEL

OPSTART 4. APR

Kl. 14.00-15.00

AIF Tennis & Padel Foreningen,
Skallerne 14, 2620 Albertslund.
Tilmeld dig på sms eller ring til Thomas,
21 30 23 10.



ONSDAG

BOKSNING

Kl. 14.00-15.00

Parkskolen, Parkvej 76,
2630 Taastrup.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Kenny, 23 27 47 04.

TORS DAG

MINDFULNESS Albertslund

Kl. 13.00-14.00

Sundhedshuset, Skolegang 1, lokale udsigten,
2620 Albertslund.

Tilmeld dig på sms eller ring til Lone,
40 20 49 46.

TORS DAG

FITNESS

Kl. 15.30-16.30

Fitnesslokalet,
Rødkælkevej 15, sal B,
2630 Taastrup.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Jonathan, 51 19 86 35.

FREDAG

KREATIVT VÆRKSTED

Kl. 10.00-12.00

Klubben,
Poppelhusene 1,
2600 Glostrup

Tilmeld dig på sms eller ring til Morten,
28 12 07 92.

FREDAG

MOTIONSANS

Kl. 12.00-12.30

Spejlsalen, 1. sal i Sundhedshuset
Albertslund, Skolegangen 1,
2620 Albertslund.

Tilmeld dig på sms eller ring til Wendy,
40 78 33 95.

FREDAG

BOKSNING

Kl. 12.30-13.30

Høje Taastrup Bokseklub,
Lindehaven 4-6, 2630 Taastrup.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Kenny, 23 27 47 04.

FREDAG

MEDIYOGA

Kl. 13.00-14.00

Rødovre Sundhedscenter,
Else Sørensens vej 1, 2610 Rødovre.

Tilmeld dig på sms eller ring til
Lotte, 20 61 23 95.

Alle hold er lukkede på helligdage. Ved ferie og andre planlagte lukkedage vil alle deltagere få besked af instruktøren, og aflysningen vil stå på Sundhedsfællesskabets hjemmeside under den enkelte aktivitet.