

Motionstilbud i Gentofte Kommune

 Inspirationsbrochure til seniorer



Gentofte Kommune



Forebyggelsesenheden

Sundhed
for Seniorer



PARKRUTEN



Indhold

Motion i fitness-maskiner	4
Motionsgymnastik	8
Motion i naturen	12
Motion i vand	16
Motion med holdspil	19
Mange flere motionsmuligheder	21
Motionsvejledning	22
Kontakt til Forebyggelsesenheden	23



PurePrint® by **KLS**
Produceret bionedbrydeligt
af KLS PurePrint A/S

Brochuren er alene tænkt som inspiration til seniorer i Gentofte Kommune, der ønsker at komme i gang med motion. Brochuren indeholder oplysning om forskellige motionstilbud, der er særligt velegnede for seniorer. Brochuren er altså ikke udtømmende mht. motions-tilbud i Gentofte Kommune. Bagerst i brochuren er henvist til andre tilbud om motion, fx i idrætsforeningerne. Hvor der i brochuren er nævnt priser for de enkelte motionstilbud, tages der forbehold for at disse løbende kan blive ændret.

Motion i fitness-maskiner

Modne Motionister

Foreningen Modne Motionister tilbyder individuel træning og holdtræning i fitness-maskiner.

📍 Gentofte Sportspark,
Ved Stadion 10, 2820 Gentofte

For yderligere information og tilmelding kontakt Modne Motionister:

✉️ momo@modnemotionister.dk

🌐 modnemotionister.dk



Nærgymnastik

Gentofte Kommune har i samarbejde med FOF København oprettet ca. 30 nærgymnastikhold. På mange af disse hold er der mulighed for at benytte fitness-maskiner.

Målgruppen er mindre mobile ældre, der har brug for motion i roligt tempo tæt på egen bolig. Undervisningen foregår på små hold med 6-10 deltagere.

📍 I fysioterapien på Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund, i fysioterapien på Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup eller i fysioterapien på Rygårdscentret, Niels Andersens Vej 22, 2900 Hellerup

📺 57 kr. pr. gang. Deltagerne betaler for ½ år ad gangen.

🕒 Mandag-fredag i tidsrummet 14.30-19.00

Ring til FOF København for at rekvirere særskilt folder for holdene eller for at høre, om der er ledige pladser på telefon 45 96 01 00.

Sundhed for Seniorer

Gentofte Kommunes program 'Sundhed for Seniorer' tilbyder i samarbejde med AP Sundhedscenter træning for seniorer, herunder træning i fitness-maskiner.

📍 AP Sundhedscenter, Hans Edvard Teglers Vej 7, 2920 Charlottenlund

☎ 39 90 00 31

📺 310 kr. pr. måned

🕒 Holdtræningen foregår én gang om ugen mandag, tirsdag, onsdag eller torsdag kl. 12.00-13.00, tirsdag eller torsdag kl. 13.00-14.00 eller torsdag 14.00-15.00. I tillæg til holdtræningen med instruktør én gang om ugen kan holddeltagerne frit træne i centrets fitness-maskiner yderligere én dag om ugen på hverdage efter kl. 13.30 – dog uden vejledning af instruktør.

For nærmere information om holdene og ledige pladser kontakt motionskonsulent ved Gentofte Kommune Mikael Bellesso Noes på telefon 39 98 88 23.

Fitnesscentre

Fitnesscentrene tilbyder træning i et bredt udvalg af fitness-maskiner.

I fitnesscentrene er der normalt mulighed for at træne til en reduceret pris, hvis man er medlem af en patientforening eller Ældresagen. Prøv at høre det enkelte fitnesscenter, hvilke aktuelle tilbud de har om individuel træning eller seniorholdtræning i fitness-maskiner, samt hvilke aktuelle rabatmuligheder centeret har.

Fitness World Kildeskovshallen

📍 Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

☎ 50 60 62 13

🌐 fitnessworld.com/dk2/find-center/gentofte-kildeskovshallen

Fitness World Gentofte

📍 Lyngbyvej 317A, 2820 Gentofte

☎ 50 60 61 19

🌐 fitnessworld.com/dk2/find-center/gentofte-lyngbyvej

SATS Gentofte

📍 Gentoftegade 35, 2820 Gentofte

☎ Telefon 82 22 22 00

🌐 sats.dk/fitnesscenter/sjaelland/sats-gentofte

Well-come Fitness & Spa

📍 Philip Heymanns Allé 17, 2900 Hellerup

☎ 39 30 30 93

🌐 well-come.dk



Fysioterapiklinikker

I flere fysioterapiklinikker er der mulighed for at træne i fitness-maskiner mod egenbetaling, selv om man ikke har en henvisning fra egen læge. Prøv at høre de enkelte fysioterapiklinikker hvilke aktuelle tilbud de har om individuel træning eller holdtræning i fitness-maskiner.

AP Sundhedscenter

📍 Hans Edvard Teglers Vej 7,
2920 Charlottenlund

☎ 39 90 00 31

🌐 apsund.dk

FysioDanmark Gentofte Fysioterapi

📍 Gentoftegade 52,
2820 Gentofte

☎ 39 68 21 24

🌐 gentoftefysioterapi.dk



Kildeskovshallens Fysioterapi

📍 Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

☎ 39 77 44 39

🌐 kildeskovfys.dk

FysioDanmark Hellerup

📍 Esperance Allé 2,
2920 Charlottenlund

☎ 39 62 95 20

🌐 [hellerupsundhedscenter.dk/
trainingscenteret](http://hellerupsundhedscenter.dk/trainingscenteret)

Motionsgymnastik

Nærgymnastik

Gentofte Kommune har i samarbejde med FOF København oprettet ca. 30 nærgymnastikhold. Målgruppen er mindre mobile ældre, der har brug for gymnastik i roligt tempo, tæt på egen bolig. Undervisningen foregår på små hold med 7-10 deltagere.

📍 Der er ca. 30 nærgymnastikhold fordelt på ti forskellige lokaliteter i kommunen.

💰 57 kr. pr. gang. Deltagerne betaler for ½ år ad gangen.

🕒 Mandag-fredag i tidsrummet 9.30-19.00

Ring til FOF København for at rekvirere særskilt folder for holdene eller for at høre, om der er ledige pladser:

☎ 45 96 01 00



FOF Nordsjælland

FOF i Gentofte tilbyder forskellige motionsgymnastikhold for seniorer, herunder også hold med fokus på forebyggelse for mennesker med osteoporose, KOL, hjertesygdom, diabetes eller neurologisk sygdom.

Ring til FOF i Gentofte for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 39 63 70 10

🌐 fof.dk/da/nordsjaelland

FOF København

FOF København tilbyder forskellige motionsgymnastikhold for seniorer, herunder også hold med fokus på forebyggelse for mennesker med osteoporose, KOL, diabetes, hjertesygdom, gigt eller stress.

Ring til FOF København for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 45 96 01 00

🌐 fof.dk/da/kbh

LOF-Skolen

LOF-Skolen i Gentofte tilbyder bl.a. undervisning i bevægelse og afspænding for kræftramte.

Ring til LOF-Skolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 45 80 67 00

🌐 lofskolen.dk

AOF Gentofte

AOF i Gentofte tilbyder bl.a. undervisning i yoga og qi gong.

Ring til AOF for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 39 69 33 33

🌐 aof.dk/aftenskoler/aof-gentofte-gladsaxe-lyngby

Gigtskolen

Gigtskolen i Gentofte tilbyder bl.a. yoga.

Ring til Gigtskolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 49 76 31 00

🌐 gigtskolen.dk

Kildeskov Svøm & Seniorsport

Kildeskov Svøm & Seniorsport tilbyder motionsgymnastik.

- 📍 Kildeskovshallen, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte
- 🕒 Om formiddagen alle ugens dage

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Anne-Sophie Meinild:

☎ 39 77 44 06 mandage kl. 13.30-14.30 og fredage kl. 13.00-13.45

✉ seniorsport@gentofte.dk.

🌐 kss.mento.club

Modne Motionister

Motionsforeningen Modne Motionister tilbyder bl.a. motionsgymnastik og yoga.

- 📍 Gentofte Sportspark, Ved stadion 10, 2820 Gentofte

For yderligere information og tilmelding kontakt Modne Motionister:

✉ momo@modnemotionister.dk

🌐 modnemotionister.dk

Gentofte Senior Trim

Seniorgymnastikforeningen Gentofte Senior Trim tilbyder bl.a. motionsgymnastik.

- 📍 Nymosehave, Stolpehøj 150, 2820 Gentofte

- 🕒 Tirsdag og torsdag kl. 11.00-12.00

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Kirsten Corrêa de Mello:

☎ 30 24 52 76

Kaptajn JP Jespersens Klan

Seniorgymnastikforeningen Kaptajn JP Jespersens Klan tilbyder motionsgymnastik for mænd.

- 📍 Kildeskovshallen, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte. Om sommeren på stranden ved Strandlund.

- 🕒 Torsdag kl. 11.00-12.00 og lørdag kl. 9.00-10.00

For yderligere oplysning og tilmelding kontakt foreningen:

☎ 21 77 90 40

🌐 klangymnastik.dk

Senior 1902

Gymnastikforeningen Senior 1902 tilbyder motionsgymnastik for morgenfriske mænd.

📍 Gymnastiksalen på Gentofte Skole, Baunegårdsvej 33, 2820 Gentofte

🕒 Mandag, onsdag og fredag fra 7.10-7.40

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Hans Beck Thomsen:

☎ 20 20 54 55

Hjerteforeningen

Hjerteforeningen tilbyder motionshold.

📍 Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup

🕒 Onsdag kl. 17.30-18.50 og 19.00-20.20

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Janne Høyer:

☎ 60 77 50 93

✉ jannehoyer@hotmail.com.

🌐 hjerteforeningen.dk (se under lokalforeningen i Gentofte)

Ældre Sagen

Ældre Sagen i Gentofte tilbyder fitnessgymnastik og særligt hensyntagende gymnastik.

📍 Kildeskovshallen, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte eller Ordrupvej 60, 3. sal, 2920 Charlottenlund

Man skal være medlem af Ældre Sagen for at deltage i dens tilbud. Ring til Ældre Sagen for at høre nærmere:

☎ 39 90 51 52

🌐 aeldresagen.dk/gentofte (se under 'Aktiviteter og arrangementer' og derefter under 'Motion')

Charlotteklubben

Seniorforeningen Charlotteklubben i Vangede tilbyder bl.a. motionsgymnastik og qi gong.

📍 Nymosehave, Stolpehøj 150, 2820 Gentofte

Man skal være medlem af Charlotteklubben for at deltage i dens tilbud.

Ring til Charlotteklubben for at høre nærmere:

☎ 51 82 06 20

🌐 charlotteklubben.dk

Motion i naturen

Gå-, løbe- og cykelmotion på egen hånd

Gentofte Kommune tilbyder med sine parker, skove, stisystemer og kystlinje nogle fantastiske muligheder for gå-, løbe- og cykelmotion i naturen.

En guide indeholdende et kort over kommunens grønne områder og stisystemer kan fås ved henvendelse til Grøn Guide Gentofte:

☎ 39 98 37 26

🌐 gg-gentofte.dk

Vangedes Venner

Bydelsforeningen Vangedes Venner organiserer fælles gåture i de grønne områder omkring Vangede.

📍 Starter og slutter ved Café
Caféen på Vangede bibliotek

🕒 Lørdag kl. 11-12

🎫 Deltagelse er gratis.

Kontakt Vangedes Venner for at høre nærmere:

✉ vvgaatur@gmail.com

🌐 vangedesvenner.dk



Ældre Sagen

Ældre Sagen i Gentofte organiserer bl.a. fælles gåture i Dyrehaven og stavgang.

Man skal være medlem af Ældre Sagen for at deltage i dens tilbud.

Ring til Ældre Sagen i Gentofte for at høre nærmere:

☎ 39 90 51 52

🌐 aeldresagen.dk/gentofte
(se under 'Aktiviteter og arrangementer' og derefter under 'Motion')

Charlotteklubben

Seniorforeningen Charlotteklubben i Vangede organiserer fælles gåture i lokalområdet.

📍 Starter og slutter ved
Charlotteklubbens hus i
Vangede

🕒 Mandag kl. 10

Man skal være medlem af Charlotteklubben for at deltage i dens tilbud.

Ring til Charlotteklubben for at høre nærmere:

☎ 51 82 06 20

🌐 charlotteklubben.dk

Gigtskolen

Gigtskolen i Gentofte tilbyder bl.a. stavgang.

Ring til Gigtskolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 49 76 31 00

🌐 gigtskolen.dk

Træning i Naturen

Træning i Naturen tilbyder udendørs træning og qi gong for seniorer (60+).

📍 Charlottenlund Strandpark

🕒 Mandag kl. 9-10

For yderligere information og tilmelding kontakt Ulla Uldahl:

☎ 42 30 70 72

🌐 traeninginaturen.com

Hjerteforeningen

Hjerteforeningens Motionsklub Dyrehaven tilbyder gå- og løbetræning på forskellige niveauer.

📍 Dyrehaven

For yderligere information og tilmelding kontakt Frits Bogdahn, formand for Hjerteforeningens Motionsklub Dyrehaven:

☎ 51 37 71 00

✉ bogdahn@get2net.dk.

🌐 lokal.hjerteforeningen.dk/
dyrehavenmotion

Hjerteforeningen i Gentofte organiserer fælles gåture ved Gentofte Sø og Brobæk Mose.

📍 Vi starter fra legepladsen ved sydenden af Gentofte Sø.

🕒 Hver anden onsdag

For yderligere information kontakt Rikke Lystoft:

☎ 30 36 68 01

✉ rml251274@gmail.com

🌐 lokal.hjerteforeningen.dk/
gentofte

Modne Motionister

Motionsforeningen Modne Motionister tilbyder bl.a. udendørs styrketræning, powerwalk og løbetræning.

📍 Gentofte Sportspark,
Ved Stadion 10, 2820 Gentofte

For yderligere information og tilmelding kontakt Modne Motionister:

✉ momo@modnemotionister.dk

🌐 modnemotionister.dk

Kildeskovshallens Fysioterapi

Kildeskovshallens Fysioterapi tilbyder udendørs motionshold for seniorer.

Inden holdstart skal der foretages en fysioterapeutisk forundersøgelse af ½ times varighed.

📍 Solplænen ved Kildeskovshallen

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Kildeskovshallens Fysioterapi:

☎ 39 77 44 39

✉ info@kildeskovfys.dk

🌐 Kildeskovfys.dk

Gentofte Løbeklub

Gentofte Løbeklub tilbyder gå- og løbetræning på forskellige niveauer.

📍 Træningen starter normalt ved Gentofte Stadion

For yderligere information og tilmelding kontakt Caroline Axelsson:

☎ 26 13 58 08

✉ gentofte.lobeklub@gmail.com.

🌐 gentofteløbeklub.dk

Dansk Vandrelaug i Gentofte

Dansk Vandrelaug i Gentofte tilbyder næsten hver uge organiserede vandreture i lokalområdet eller andre steder i hovedstadsområdet.

For yderligere information kontakt Christian Lauritzen, formand for Dansk Vandrelaug i Gentofte:

☎ 20 29 95 74

✉ christian44@email.dk.

🌐 dvl.dk/gentofte

Gentofte-Vangede Idrætsforening

Gentofte-Vangede Idrætsforening (GVI) tilbyder stavgang.

📍 Grønne områder ved Nymosen

🕒 Onsdag kl. 10.00

For yderligere information og tilmelding kontakt Claus Lerche:

☎ 25 85 43 59

✉ clerche@webspeed.dk



Motion i vand

Kildeskov Svøm & Seniorsport

Kildeskov Svøm & Seniorsport tilbyder vandgymnastik og aqua-jogging.

- 📍 Kildeskovshallen,
Adolfsvej 25, 2820 Gentofte
- 🕒 Om formiddagen alle ugens
dage

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Anne-Sophie Meinild:

- ☎ 39 77 44 06 mandage kl. 13.30-14.30 og fredage kl. 13.00-13.45
- ✉ seniorsport@gentofte.dk.
- 🌐 kss.mento.club



Kildeskovshallens Fysioterapi

Kildeskovshallens Fysioterapi tilbyder vandgymnastik, AquaFit og træning i varmtvandsbassin.

📍 Kildeskovshallen,
Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

🕒 Alle ugens dage

Inden træningen i varmtvandsbassin påbegyndes, skal der foretages en fysioterapeutisk forundersøgelse af ½ times varighed.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Kildeskovshallens Fysioterapi:

☎ 39 77 44 39

✉ info@kildeskovfys.dk

🌐 kildeskovfys.dk

FOF Nordsjælland

FOF Nordsjælland tilbyder træning i varmtvandsbassin.

📍 Kildeskovshallen, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte, og Fællescentret Strandlund, Strandlund 102, 2920 Charlottenlund

🕒 Alle ugens dage

Ring til FOF Nordsjælland for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 39 63 70 10

🌐 fof.dk/da/nordsjaelland

FOF København

FOF København tilbyder træning i varmtvandsbassin.

📍 Fællescentret Strandlund,
Strandlund 102,
2920 Charlottenlund

Ring til FOF København for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 45 96 01 00

🌐 fof.dk/da/kbh

LOF-Skolen

LOF-Skolen tilbyder træning i varmvandsbassin.

📍 Fællescentret Strandlund,
Strandlund 102,
2920 Charlottenlund

Ring til LOF-Skolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 45 80 67 00

🌐 lofskolen.dk

AOF i Gentofte

AOF i Gentofte tilbyder træning i varmtvandsbassin.

📍 Søgårdsskolen, C.L. Ibsens Vej 3, 2820 Gentofte

Ring til AOF for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 39 69 33 33

🌐 aof.dk/aftenskoler/aof-gentofte-gladsaxe-lyngby

Gigtskolen

Gigtskolen i Gentofte tilbyder træning i varmvandsbassin for gigtramte.

📍 Fællescentret Strandlund, Strandlund 102, 2920 Charlottenlund

Ring til Gigtskolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure:

☎ 49 76 31 00

🌐 gigtskolen.dk

Sundhed for Seniorer

Gentofte Kommunes program 'Sundhed for Seniorer' tilbyder motion i varmtvandsbassin i samarbejde med FOF Nordsjælland. Holdene er for personer med særlige behov.

📍 Kildeskovshallen, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

🕒 Tirsdag, onsdag eller torsdag

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt motionskonsulent ved Gentofte Kommune Mikael Bellesso Noes:

☎ 39 98 88 23



Motion med holdspil

Jægersborg Boldklub

Jægersborg Boldklub tilbyder motionsfodbold særligt tilpasset seniorer M60+ i et samarbejde med Hjerteforeningen og Diabetesforeningen. I sommerhalvåret spilles på græs og i vinterhalvåret indendørs i Gentoftehallen.

- 📍 Gentofte Sportspark, Ved Stadion, 2820 Gentofte
- 🕒 Tirsdag kl. 10.30-12.00 (om vinteren 9.30-10.30)

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt fodboldformand Kurt Bagge-Hansen:

📞 20 76 51 64

✉️ skbagge@hotmail.dk

🌐 jb-bold.dk

Gentofte Volley

Gentofte Volley tilbyder motionsvolleyball særligt tilpasset seniorer M/K60+.

- 📍 Gentoftehallen, Gentofte Sportspark, Ved Stadion 14, 2820 Gentofte
- 🕒 Mandag kl. 15.00-16.15

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Karen Mikelsons:

📞 40 60 12 89

✉️ karen.mikelsons@hotmail.com

🌐 gentoftevolley.dk



Ældre Sagen i Gentofte

Ældre Sagen i Gentofte tilbyder motionsvolleyball særligt tilpasset seniorer M/K.

📍 Gentoftehallen, Gentofte
Sportspark, Ved Stadion 14,
2820 Gentofte

🕒 Fredag kl. 9.30-12.00

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Allan Bertelsen:

☎ 30 24 52 72

✉ abertel3@gmail.com

🌐 aeldresagen.dk/gentofte
(se under 'Aktiviteter og
arrangementer' og derefter
under 'Motion')

Mænd Over Tredive (har også kvindehold)

Foreningen Mænd Over Tredive (MOT) tilbyder motionsfloorball for seniorer.

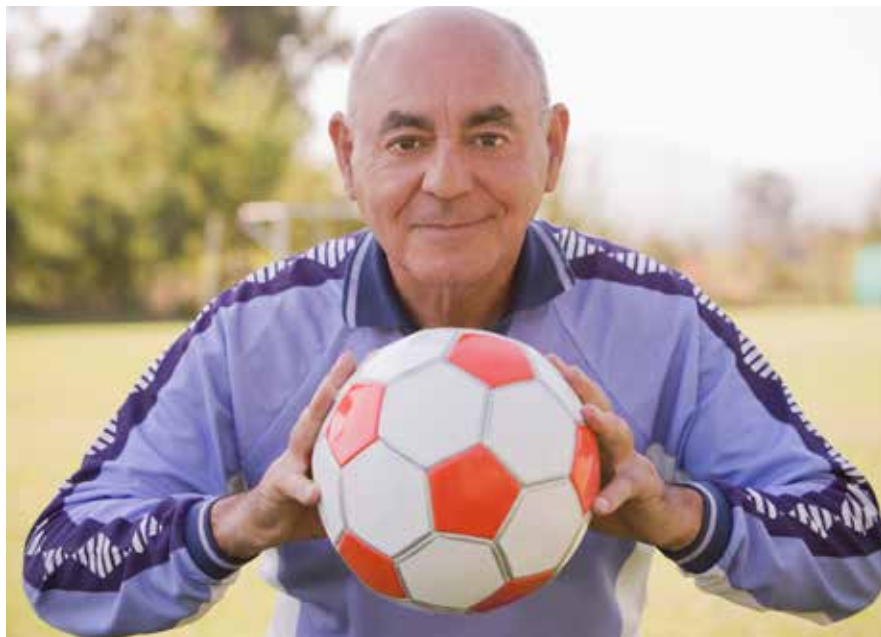
📍 Gymnastiksalene ved
Nymosehave, Stolpehøj 150,
2820 Gentofte

🕒 Mandehold onsdag kl. 11.00-
14.00 og kvindehold onsdag kl.
14.00-16.00

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Freddy Pedersen:

☎ 23 64 21 41

✉ freddy.roald.pedersen@gmail.com.



Mange flere motionsmuligheder

I denne brochure er kun nævnt nogle af de mange muligheder for motion for seniorer, der findes i Gentofte Kommune.

Idrætsforeninger

Har du eksempelvis ønske om at dyrke en bestemt idrætsgren - fx ro i kajak eller robåde, spille tennis, danse squaredance, dyrke fægtning eller lære selvforsvar - så har de forskellige idrætsforeninger i kommunen en masse muligheder tilpasset seniorer. På følgende hjemmeside finder du en oversigt over idrætsforeninger i Gentofte Kommune med link til, hvem du kan kontakte for yderligere information og tilmelding: gentofte.dk/fritid/foreninger/find-en-forening

Ældre Sagen

Ældre Sagen tilbyder desuden en række forskellige motionsaktiviteter, der ikke er nævnt i denne brochure. Ældre Sagens aktiviteter i Gentofte kan ses på hjemmesiden: aeldresagen.dk/gentofte (se under 'Aktiviteter og arrangementer' og derefter under 'Motion')

Patientforeninger

Har du brug for yderligere inspiration til motionsaktiviteter, der er gode i forhold til en bestemt sygdom, kan det være en god idé at se på de relevante patientforeningers hjemmesider. Prøv fx at se:

- Diabetesforeningen:
diabetes.dk
- Hjerteforeningen:
hjerteforeningen.dk
- Gigtforeningen:
gigtforeningen.dk
- Osteoporoseforeningen:
osteoporose-f.dk
- Lungeforeningen:
lunge.dk
- Kræftens Bekæmpelse:
cancer.dk
- Alzheimerforeningen:
alzheimer.dk
- Hjernesagen:
hjernesagen.dk

Motionsvejledning

Ønsker du at komme i gang med motion, men er i tvivl om, hvilken motionsform der passer til dig, eller hvordan du kommer i gang, så har du mulighed for at få vejledning af motionskonsulenten ved Tranehaven, Gentofte Kommunes Center for forebyggelse og rehabilitering.

Vejledningen kan ske per telefon eller ved et møde.

Ved vejledningen, der tager udgangspunkt i dine ønsker og mål, kan du:

- Få gode råd og inspiration til at komme i gang med at motionere
- Få vejledning omkring de mange motionstilbud i kommunen
- Få en personlig vejledning tilpasset dine særlige behov

Kontakt motionskonsulent Mikael Belleso Noes

📍 Tranehaven
Gentofte Kommunes
Center for forebyggelse og
rehabilitering
Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund

☎ 39 98 88 23



Kontakt til Forebyggelsesenheden

Forebyggelsesenheden i Gentofte Kommune varetager - ud over motionsvejledning - også rygestop-forløb, forebyggende samtaler om alkohol, sundhedscoaching-forløb, forebyggende hjemmebesøg, patientuddannelser og et omfattende borgerdrevet Sundhed for Seniorer-program

- 📍 Tranehaven
Gentofte Kommunes
Center for forebyggelse og
rehabilitering
Forebyggelsesenheden
Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund
- ☎ 39 98 88 30
- 🌐 [tranehaven.gentofte.dk/da/
Styrk-din-sundhed](http://tranehaven.gentofte.dk/da/Styrk-din-sundhed)
- ✉ [forebyggelsesafd.th@gentofte.
dk](mailto:forebyggelsesafd.th@gentofte.dk)



Forebyggelsesenheden



Gentofte Kommune



Forebyggelsesenheden