

MAD- OG BEVÆGELSE- FÆLLESSKABER I FRYDENLUND



FÆLLES MORGENMAD OG GÅTUR

Kunne du tænke dig at starte dagen på bedste vis med morgenmad efterfulgt af en frisk gåtur sammen med andre?



Du har nu mulighed for at få en dejlig start på dagen, når vi mødes til en fælles lækker morgenmad og gåtur. Vi laver morgenmaden sammen og nyder den i fællesskab, hvorefter vi går en tur i den friske luft.



Ret til ændringer forbeholdes.

HVEM For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelses-fællesskab

HVOR I køkkenet ved Folkesundhed Aarhus, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V (Frydenlundskolen)

HVORNÅR Mandag og onsdag kl. 8.45-10.45

PRIS Gratis

KONTAKT Sundhedsmedarbejder Britta på 41 85 52 55

LØBEHOLD

Drømmer du om at komme til at løbe?
Så er dette løbehold noget for dig.



På vores løbehold kan du starte på netop dit niveau. Kom og vær med, når vi ved fælles hjælp kommer i bedre form, men samtidig har det sjovt og hyggeligt.

Er du nybegynder vil træningen i starten være gang og efterhånden mere og mere løb. Vi vil også lave styrketræning specifikt målrettet løb. Målet er at komme til at løbe med en fart og distance, som passer til din fysik og psyke.



Ret til ændringer forbeholdes.

HVEM For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelses-fællesskab

HVOR Ved udearealerne ved Folkesundhed Aarhus, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V (Frydenlundskolen)

HVORNÅR Mandag og onsdag kl. 11-12

PRIS Gratis

KONTAKT Sundhedsmedarbejder Britta på 41 85 52 55

BANESVØMNING

Hvis du kan lide at være i vand og mangler en god og skånsom bevægelsesaktivitet, så er vores svømmehold måske noget for dig.



Svømning og bevægelse i vand er god motion og samtidig skånsomt for kroppen. Det kan derfor være en god mulighed for at få bevægelse ind i hverdagen, hvis du er udfordret af smerter eller af anden grund har svært ved at finde dig til rette i andre aktiviteter.

På vores svømmehold er der mulighed for banesvømning samt en hyggelig snak ved bassinkanten. Der er intet krav om svømmestil eller hastighed. Der er en medarbejder på bassinkanten, som kan rådgive, men der er ikke decideret svømmeundervisning.

HVEM	For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelses-fællesskab
HVOR	Hasle skoles svømmehal Herredsvej 15 8210 Aarhus V
HVORNÅR	Tirsdag kl. 10.40-11.30
PRIS	Gratis
KONTAKT	Sundhedsmedarbejder Christina på 41 85 95 18

Ret til ændringer forbeholdes.

RYTMISK VANDGYMNASTIK

Kunne du tænke dig at få styrket muskler og bækkenbund, og samtidig få pulsen op i en skånsom aktivitet? Så kunne rytmisk vandgymnastik være noget for dig.



Bevægelse i vand er god motion og samtidig skånsomt for kroppen. Det kan derfor være en god mulighed for at få bevægelse ind i hverdagen, hvis du er udfordret af smerter eller af anden grund har svært ved at finde dig til rette i andre aktiviteter.

På vores rytmiske vandgymnastikhold vil der være undervisning i øvelser, der styrker bækkenbunden samt andre øvelser, der er med til at styrke hele kroppen og få pulsen op. Vi står i den lave ende af bassinet, så der er ingen krav til svømmefærdigheder.

Ret til ændringer forbeholdes.

HVEM	For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelses-fællesskab
HVOR	Hasle skoles svømmehal Herredsvej 15 8210 Aarhus V
HVORNÅR	Tirsdag kl. 11.45-12.35
PRIS	Gratis
KONTAKT	Sundhedsmedarbejder Christina på 41 85 95

PULS- OG STYRKETRÆNING

Kunne du tænke dig at få pulsen op og få styrket dine muskler i trygge rammer sammen med andre?



Du har nu mulighed for at deltage i puls- og styrketræning i et veludstyret motionsrum på Frydenlundskolen, hvor vi træner i fællesskab.

Træningen er ikke behandling eller individuelt tilrettelagt, men er en mulighed for at holde din krop sund og stærk.



Ret til ændringer forbeholdes.

HVEM For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelses-fællesskab

HVOR I motionsrummet ved hovedindgangen til Center 10, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V (Frydenlundskolen)

HVORNÅR **Tirsdag**
Kvinder kl. 9-10+10-11
Mænd kl. 14-15
Fredag
Kvinder kl. 12.30-13.30
Mænd kl. 14-15

PRIS Gratis

KONTAKT Sundhedsmedarbejder
Trine på 41 85 75 15
Sundhedsmedarbejder
Niels på 24 34 13 48

BOLDSPIL

Kunne du tænke dig at få pulsen op ved forskellige former for boldspil?



Til boldspil har du mulighed for at prøve kræfter med fx hockey, volleyball, håndbold, fodbold, badminton, høvdigebold osv. Vi veksler mellem de forskellige boldspil, så du skal være frisk på at prøve noget nyt.

Vi bruger Frydenlundskolens hal, sal og de omkringliggende udearealer. Der er mulighed for omklædning



HVEM

For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelses-fællesskab

HVOR

I hallen ved Folkesundhed Aarhus, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V (Frydenlundskolen)

HVORNÅR

Onsdag kl. 13-14

PRIS

Gratis

KONTAKT

Sundhedsmedarbejder
Niels på 24 34 13 48

MADFÆLLESSKAB

Har du lyst til at lave mad og spise sammen med andre?
Så kunne et madfællesskab være noget for dig.



Du inviteres ind i et madfællesskab, hvor du kan gå på opdagelse i nemme hverdagsretter. Vi mødes en gang om ugen, hvor fællesskabet om maden er omdrejningspunktet. Du kan være med, fordi du elsker at lave mad, eller fordi du gerne vil lære at lave mad - vi lærer af hinanden og er sammen om at skabe et godt fællesskab, hvor der er plads til alle. Tilmelding er nødvendig, og der er løbende optag.



HVEM For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelsesfællesskab

HVOR I køkkenet ved Folkesundhed Aarhus, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V (Frydenlundskolen)

HVORNÅR Torsdag kl. 9-12

PRIS Gratis

KONTAKT Sundhedsmedarbejder Christina på 41 85 95 18

Ret til ændringer forbeholdes.

UDETÆNING

Hvis du kan lide at være ude i al slags vejr, grine og bevæge dig sammen med andre, så er udetræning måske noget for dig.



Vi bruger de omkringliggende udearealer som træningssal og får pulsen op og styrket musklerne via lette øvelser og leg. Du kan være med uanset træningsniveau og eventuelle småskavanker. Dog skal du kunne gå 500 meter i eget tempo.

Efter træningen byder vi på gratis kaffe og hyggeligt samvær.



Ret til ændringer forbeholdes.

HVEM For dig mellem 18-65 år, som ønsker at starte i et mad- eller bevægelses-fællesskab

HVOR Ved udearealerne ved Folkesundhed Aarhus, Høgevej 25B, 8210 Aarhus V (Frydenlundskolen)

HVORNÅR Torsdag kl. 12-13

PRIS Gratis

KONTAKT Sundhedsmedarbejder Britta på 41 85 52 55

NOTER

UGEOVERSIGT

MANDAG

Mit valg	Hold	Tidspunkt	Kontakt	Startdato
<input type="checkbox"/>	Fælles morgenmad og gåtur <i>Køkkenet</i>	8.45-10.45	Britta: 41 85 52 55	
<input type="checkbox"/>	Løbehold <i>Udearealerne</i>	11.00-12.00	Britta: 41 85 52 55	

TIRSDAG

<input type="checkbox"/>	Puls- og styrketræning (kvinder) <i>Motionsrummet</i>	9.00-10.00 10.00-11.00	Trine: 41 85 75 15	
<input type="checkbox"/>	Banesvømning <i>Hasle Skole</i>	10.40-11.30	Christina: 41 85 95 18	
<input type="checkbox"/>	Rytmask vandgymnastik <i>Hasle Skole</i>	11.45-12.35	Christina: 41 85 95 18	
<input type="checkbox"/>	Puls- og styrketræning (mænd) <i>Motionsrummet</i>	14.00-15.00	Niels: 24 34 13 48	

ONSDAG

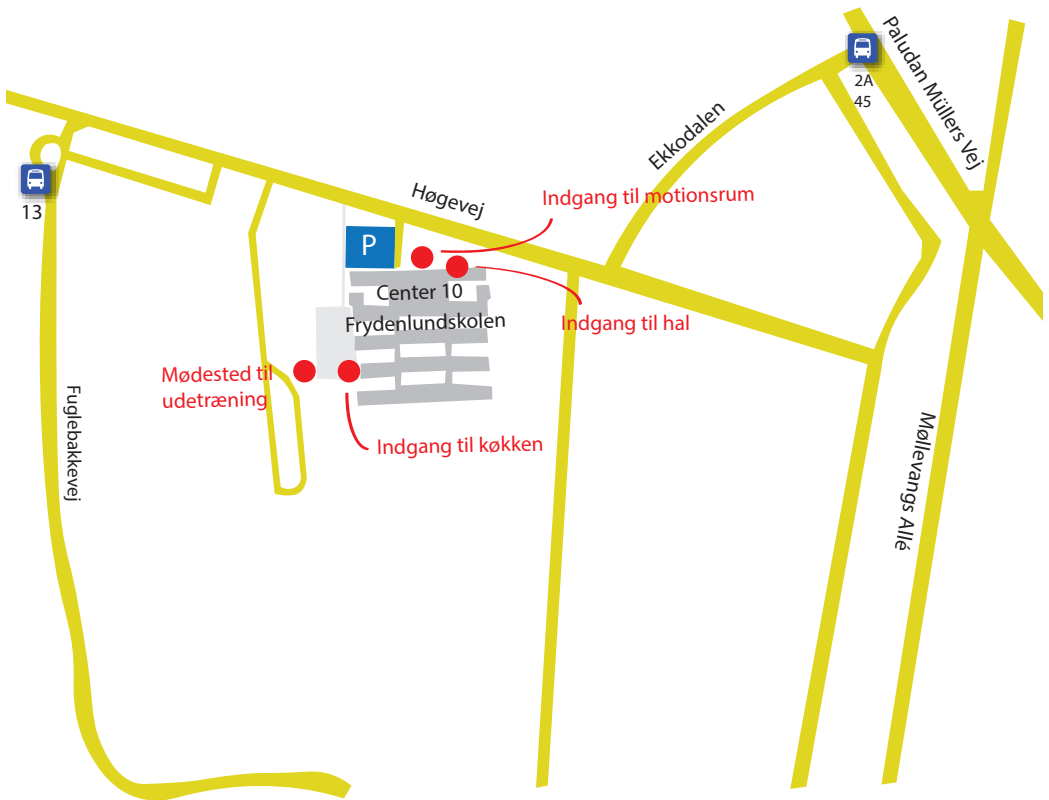
<input type="checkbox"/>	Fælles morgenmad og gåtur <i>Køkkenet</i>	8.45-10.45	Britta: 41 85 52 55	
<input type="checkbox"/>	Løbehold <i>Udearealerne</i>	11.00-12.00	Britta: 41 85 52 55	
<input type="checkbox"/>	Boldspil <i>Hallen</i>	13.00-14.00	Niels: 24 34 13 48	

TORSDAG

<input type="checkbox"/>	Madfællesskab <i>Køkkenet</i>	9.00-12.00	Christina: 41 85 95 18	
<input type="checkbox"/>	Udetræning <i>Udearealerne</i>	12.00-13.00	Britta: 41 85 52 55	

FREDAG

<input type="checkbox"/>	Puls- og styrketræning (kvinder) <i>Motionsrummet</i>	12.30-13.30	Trine: 41 85 75 15	
<input type="checkbox"/>	Puls- og styrketræning (mænd) <i>Motionsrummet</i>	14.00-15.00	Niels: 24 34 13 48	



AARHUS KOMMUNE