

## Ældreidræt i nærheden af dig:

### **Ballerup:**

#### *Tapeten:*

Ældreidræt på Tapeten,  
Magleparken

Lisa Arvedsen, tlf.: 44 65 86 45  
arvedsen@ab-bolignet.dk  
Ældreidræt Tapeten

#### *Grantofte:*

Ældreidræt i Grantoftehallen  
Stolemotion i spejlsalen/hallen  
Stavgang fra Kulturhuset,  
Baltorpvej 219

Kurt Søgård, mobil: 24 49 65 11  
Grantoftens Gymnastikforening

#### *Parkskolen:*

Ældreidræt på Parkskolen  
Vandgymnastik på Parkskolen  
Motionslinedans på Parkskolen

Lise Riise, tlf: 29 88 19 40  
lise@riise.org  
Egebjerg Ældreidræt og Stavgang

#### *Egebjerg:*

Ældreidræt i Egebjerghallen  
Stavgang fra P-pladsen ved  
planteskolen på Skovvej

Lise Riise, tlf: 29 88 19 40  
lise@riise.org  
Egebjerg Ældreidræt og Stavgang

**Ring til en af de lokale kontaktpersoner eller tal  
idrætsfaglige spørgsmål med ældreidræts-kordinator  
Lisbeth Roed på tlf.: 2535 2912.**

### **Skovlunde:**

Ældreidræt i  
Rosenlund/KDAShallen  
Ældreidræt i Skovlundehallen  
Stavgang fra Harrestrupvej

Alex Nielsen på tlf. 44 94 46 25  
Alex.n@pc.dk  
Skovlunde Idrætsforening H&G,  
Ældreidræt

### **Måløv:**

Ældreidræt i Den nye Måløvhal  
Stavgang fra Måløvhallen

Lone Vigand på tlf. 43 73 40 85  
vigand@jagerbo.dk  
Måløv Senior Idræt

### **Hvad koster det?**

Prisen for den kommende sæson  
2010/11 er:  
Ældreidræt kr. 425,00 pr. hold pr.  
sæson.  
Motionslinedance kr. 480,00 pr.  
hold pr. sæson.  
Vandgymnastik kr. 480,00 pr.  
hold pr. halvsæson.  
Sæsonen begynder 1. september  
2010 og slutter 31. maj 2011.



**BALLERUP**  
Vi satser på mennesker



## Ældreidræt

Idræt, hvor træningen er tilrettelagt  
for borgere, der er fyldt 60 år.



**Dyrk ældreidræt 1-2 timer om ugen**

## Hvem kan gå til ældreidræt?

For at gå til ældreidræt skal du være fyldt 60 år. Træningen er tilrettelagt for denne aldersgruppe. Det er et motionstilbud til både mænd og kvinder, ældre der ikke tidligere har dyrket idræt og ældre der nedtrapper idrætsaktiviteterne.



Ældreidræt er træning af hele kroppen på en hensigtsmæssig måde. Alle muskler og led fra top til tå bliver rørt.

Efter 1 times træning og motion tilbydes der de enkelte steder forskellige aktiviteter bl.a.: Afspænding. Petanque/ boccia, hockey, lege, badminton, tæppecurling, bordtennis, ballstic-øvelser, volleyball samt aktiviteter efter deltagernes ønsker og behov.



Du sætter selv grænsen og holder pause, når det er nødvendigt

Fysisk aktivitet er med til

- at bevare livskvaliteten
- at bevare livsmodet og selvrespekten
- at styrke det sociale netværk
- at bevare en sund og velfungerende krop i hverdagen

## Ældreidræt er meget mere end motion

### Efter motionen

Efter motionen er der socialt samvær i lokaler i tilknytning til hallen. Her drikkes der kaffe og spises en eventuelt medbragt madpakke. Hvis der er tid kan der slutes af med en eller anden form for kulturelt indslag, der ofte består af en fælles sang.



### Festligt samvær

I forbindelse med ældreidræt arrangeres der de enkelte steder forskellige ture og små eller større festligheder, såsom juleafslutning, forårsfester og afslutningskomsammen. Alt sammen for samværet og hyggens skyld og dét, at komme hinanden ved

