

Vidste du...



... at sundhed ikke kun handler om kost og motion?

Sundhed [med] Kultur

Program for **seks uger** med masser af aktiviteter i hele Greve Nord fra **den 17. april til den 1. juni!**

[Program]

Uge 16:

Sundhedsdag i Café Ask

Onsdag den 17. april

Velkommen til årets Sundhedsdag i Greve Nord! Dagen byder på et væld af sundhedsrelaterede tilbud.

Du kan f.eks. få målt blodtryk og blodsukker, prøve sunde smagsprøver og tale med de mange foreninger i området - der er noget for alle!

Hvor: Café Ask, Digehuset 9, Askerød, Greve

Hvornår: Kl. 14.00 – 18.00

Gratis

Uge 17:

Bliv sommerklar i højt humør

Mandag den 22. april



Kom og få rørt kroppen med en god omgang gymnastik og hør mere om sund kost. Efter gymnastikken smager vi på sunde smagsprøver, så du kan blive klar til sommeren i en fart.

Dette hold er en intro til det faste mandagshold, og alle er velkomne.

Hvor: Fælleshuset, Heimdals Kvarter 58, Greve

Hvornår: Kl. 17.00 – 18.30

Gratis

Dialog: Bryllup i mange farver

Onsdag den 24. april

Hundige Kirkes voksenarbejde "Kilden" inviterer til spændende dialog om bryllupstraditioner, klædedragter og meget andet sammen med deltagerne på sprogskolen. Tag gerne billeder, tøj eller andet med, som du kan fortælle om.

Hvor: Kilden, Hundige Kirke, Eriksmindevej 20, Greve

Hvornår: Kl. 10.00 – 12.30

15 kr.

Kig forbi din kostvejleder

Onsdag den 24. april



Kom forbi de nye lokaler i Stamhuset, Askerød - og hør hvad du kan gøre for din sundhed.

Vores kostvejleder, Tina, har gode råd og opskrifter til dig - og kan bookes til individuel (gratis) kostvejledning, hvis du er borger i Greve Kommune.

Hvor: Stamhuset, Digehuset 9, Askerød, Greve

Hvornår: Kl. 14.00 – 16.00

Gratis

Bydelsmødrene inviterer til Kvindefest

Lørdag den 27. april

Kom og vær med til en hyggelig dag på biblioteket og mød bydelsmødrene. De er blevet uddannet i at rådgive, vejlede og styrke kvinder i emner som børneopdragelse, skole, institutioner og kontakt til kommunen. Der vil være tyrkisk dans, tryllekunstner, henna-maling, kage, te, kaffe og popcorn.

Husk tilmelding: Gratis billetter kan afhentes på biblioteket.

Hvor: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve

Hvornår: Kl. 14.00 – 17.00

Gratis

Uge 18:

Mindfulness-dag

Tirsdag den 30. april



Kom og hør om hvad mindfulness er og prøv det af gennem enkle øvelser. Erfaren mindfulness-instruktør vejleder alle igennem øvelserne.

Husk tilmelding: Gratis billetter kan afhentes på biblioteket.

Hvor: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve

Hvornår: kl. 19.00 – 20.30

Gratis

Lys i mørket - Mit liv som blind

Onsdag den 1. maj



I januar 2003 mistede sognepræst Eva Melhof fra Snese på Sydsjælland synet og har levet de sidste 10 år som helt blind. Hun fortæller om tiden, før synet forsvandt, og om hvordan hun skulle lære at leve som blind. Det er en kolossal udfordring at skulle leve livet på totalt ændrede vilkår.

Hvor: Kilden, Hundige Kirke, Eriksmindevej 20, Greve

Hvornår: kl. 10.00 – 12.30

15 kr.

På kvindetur til Greve Museum

Fredag den 3. maj

Tag med på tur til Greve Museum, hvor museumsinspektør Kirsten Egholk viser rundt og fortæller om, hvordan det var at være kvinde i Greve i gamle dage.

Husk tilmelding: til Marie på mju@bo-vest.dk / tlf. 60354665.

Hvor: Greve Museum, Bækgårdsvej 9, Greve

Hvornår: kl. 13.00 – 14.00

Gratis

Loppemarked i Greve Nord

Søndag den 5. maj



Så er det tid til at komme og gøre et godt kup, når vi åbner dørene til forårets loppemarked i ValHallen. Denne gang kan vi præsentere flere spændende aktiviteter. Alle er velkomne.

Du kan også booke en stand og selv få ryddet op i gemmerne til gavn for andre, det koster 75 kr.

Husk: Først-til-mølle-tilmelding til Suzanne på tlf. 60 35 46 67.

Hvor: ValHallen, Hedelunden 2, Greve

Hvornår: kl. 10.00 – 14.00

Gratis

Da Greve var besat

Søndag den 5. maj



Kom og hør museumsinspektør Morten Mortensen fortælle om, hvordan borgerne i Greve oplevede hverdagen under besættelsen i 1940-1945.

Hvor: Greve Museum, Bækgårdsvej 9, Greve

Hvornår: kl. 14.00 – 15.00

Gratis

Uge 19:

Sundhedscafé i Valhals Kvarter

Tirsdag den 7. maj

Det er den Internationale Blodtryksdag, og vi ruller derfor den Mobile Sundhedscafé ud i Gudekvartererne.

Kom og få målt dit blodtryk, kulilte og lungefunktion og få gode råd til, hvad du kan gøre for din sundhed. Her er sundhedsformidlere som kan formidle de mange tilbud på flere sprog samt mulighed for at booke gratis kostvejledning, deltag i konkurrencer mv.

Hvor: Fælleshuset, Valhals Kvarter 2, Greve

Hvornår: kl. 15.00 – 18.00

Gratis

Klædt på – fra bonderøv til hængerøv

Onsdag den 8. maj

Tag på rejse gennem tidernes dresscodes fra 1800-tallets bondeklæder til nutidens gademode i Greve Museums nye særudstilling.

Hvor: Greve Museum, Bækgårdsvej 9, Greve

Hvornår: kl. 19.00 – 20.00

Gratis

Sund & Skøn i Pigeklubben

Onsdag den 8. maj

Pigeklubben i Greve Nord inviterer alle piger mellem 12 – 20 år til Åbent Hus på Greve Ungdomsskole. Kom og få vejledning af en kosmetolog om sund og smuk hud, makeup-tips og meget andet - og hør om de mange aktiviteter, vi laver i Pigeklubben.

Hvor: Ungdomsskolen, Gersager Allé 1, Greve

Hvornår: kl. 16.00 – 19.00

Gratis

Diabetescafé på Greve Bibliotek

Onsdag den 8. maj

Diabetesforeningen inviterer alle til et spændende cafémøde på Greve Bibliotek, hvor du kan blive meget klogere på diabetes. Alle er velkomne.

Hvor: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve

Hvornår: kl. 16.30 – 18.30

Gratis

Sjov træning!

Fredag den 10. maj

Hvorfor skal det være så kedeligt at træne - lad os prøve noget nyt! Hvordan gør vi så det - altså finder noget der er sjovt at træne? Kom og hør og deltag aktivt når personlig træner Liselotte Katarine Rotfeld fortæller om motivation for succesfuld træning, så du kan blive inspireret til at komme i gang.

Husk tilmelding: Gratis billetter kan afhentes på biblioteket.

Hvor: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve

Hvornår: kl. 10.30 – 11.30

Gratis



Uge 20:

Tværkulturel middag: Orientalisk aften

Tirsdag den 14. maj

Kom og smag på orientalske specialiteter, oplev kulturen og stemningen fra Orienten, når vi inviterer til tværkulturel middag. Alle er velkomne til at komme og smage på verden, og vi glæder os til at se jer. Max 60 personer.

Husk tilmelding: til Suzanne på [sst@bo-vest.dk](mailto:ssat@bo-vest.dk) / tlf.: 60354667.



Hvor: Fælleshuset, Valhals Kvarter 2, Greve **Hvornår:** kl. 18.00 – 21.00 **75 kr.** (børn u. 12 år gratis)

Foredrag: En lyttende kirke og Christfulness

Onsdag den 15. maj

Der er stort fokus på selvudvikling og mindfulness som midler til at få et rigere liv og et liv uden stress. Kirken har fra gammel tid kendt til retræten og meditationen, som midler til at opnå det samme. Præst Ole Skjerbæk Madsen vil fortælle om mange års arbejde med brobygning mellem kirken og den nye åndelighed, og give kirkens bud på moderne menneskers søgen. Det kan være christfulness.

Hvor: Kilden, Hundige Kirke. Eriksmindevej 20, Greve Hvornår: Kl. 10.00 – 12.30 15 kr.

Foredrag: Når hukommelsen svigter

Onsdag den 15. maj

Sundhedscaféen i Greve kommune afholder et arrangement om demens med demenskoordinator i Greve Kommune og Alzheimerforeningen. Kom og hør om livet med demens og de forskellige tilbud i såvel kommunalt som frivilligt regi til borgere med demens og deres pårørende.

Husk tilmelding: til sad@greve.dk



Hvor: Nældebjerg plejecenter, Rådhusholmen 8, Greve Hvornår: kl. 17.00 – 19.30 Gratis

Sundhedscafé: Sunde tænder hele livet!

Torsdag den 16. maj

Vi får besøg af en tandplejer fra Greve Kommune, som fortæller om hvordan man holder sine tænder sunde hele livet.

Der bliver mulighed for at stille spørgsmål om tilskud til tandpleje, og der lægges op til en god dialog om, hvordan man ved at holde sine tænder (og proteser) og rene samtidigt kan forebygge lungebetændelse mv.

Hvor: Klub 49, Gersagerparken 49, Greve Hvornår: kl. 10.00 – 12.00 Gratis

Uge 21:

Bliv sommerklar i højt humør

Tirsdag den 21. maj

Kom og få rørt kroppen med en god omgang gymnastik og hør mere om sund kost. Efter gymnastikken smager vi på sunde smagsprøver, så du kan blive klar til sommeren i en fart.

Dette hold er en intro til det faste tirsdagshold, og alle er velkomne.

Hvor: Hyggeklubben, Gersagerparken 24, Greve Hvornår: Kl. 10.00 – 11.30 Gratis



Kig forbi din kostvejleder

Onsdag den 22. maj

Kom forbi de nye lokaler i Stamhuset, Askerød - og hør hvad du kan gøre for din sundhed.

Vores kostvejleder, Tina, har gode råd og opskrifter til dig - og kan bookes til individuel (gratis) kostvejledning, hvis du er borger i Greve Kommune.

Hvor: Stamhuset, Digehuset 9, Askerød, Greve

Hvornår: Kl. 14.00 – 16.00

Gratis



Cykeltur med lyd

Onsdag den 22. maj

Tag med på cykeltur i lokalområdet – og få vind i håret og lyd i ørerne med museets nye lydapp "Husker du – lydspor i Greve". Museumsinspektør Kamilla Hjortkær er guide. Medbring cykel, cykelhjelm og gerne din smartphone og høretelefoner. Det er også muligt at låne lytteudstyr på biblioteket.

Mødested: Udenfor ved indgangen til Greve Bibliotek.

Hvor: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve

Hvornår: kl. 14.00 – 15.00

Gratis

Er der en smykkedesigner gemt i dig?

Torsdag den 23. maj

Kast dig ud i at lave dine egne smykker. Kom forbi Greve bibliotek og prøv kræfter med perler og sten. Greves bydelsmødre sidder klar til at hjælpe, hvis der skulle blive brug for det.

Hvor: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve

Hvornår: kl. 16.00 – 18.00

Gratis

Da Ole og Dorthe lærte at læse

Søndag den 26. maj

Historiker, dr.phil. Charlotte Appel holder foredrag om skolegang og den danske skoles historie i århundrederne mellem reformation og oplysningstid.

Hvor: Greve Museum, Bækgårdsvej 9, Greve

Hvornår: kl. 14.00 – 15.00

Gratis



Uge 22:

"Min historie" – en multikulturel slægtsforskerudstilling

Fra mandag den 27. maj - lørdag den 1. juni

Oplev slægtsforskere, der selv er indvandrere eller 2. eller 3. generation i Danmark, i en planche- og montreudstilling fortælle om deres bedste/oldeforældres historie i hjemlandet set gennem slægtsforskerens øjne.

Kom og besøg standen, hvor medlemmer fra Sydkystens Slægtsforskerforening i Gersagerparken vil hjælpe med udfyldning af slægtskemaer og give gode råd til slægtsforskning. Hør foredrag og meget andet.

Hvor: Greve Bibliotek, Portalen 2, Greve

Hvornår: 10.00 - 19.00

Gratis

Frisk luft og sunde smagsprøver

Onsdag den 29. maj

Få rørt kroppen og kom i godt selskab, når vi tager en tur rundt i Greve Nord med stavgang. Mød nye mennesker i rask tempo, og vi slutter af med sunde smagsprøver i Klub 49. Det er muligt at låne stænger.

Hvor: Klub 49, Gersagerparken 49, Greve

Hvornår: kl. 10.00 – 12.00

Gratis

Fritids- & Motionsmesse i ValHallen

Lørdag den 1. juni

På fritids- og motionsmessen kan du få overblik over de mange muligheder der er for sjov og spændende fritid i Greve Nord. Kom og mød de mange klubber, foreninger og motionstilbud – og prøv kræfter med alt fra taekwondo til pilgrimsvandring.

Hvor: ValHallen, Hedelunde 2, Greve

Hvornår: kl. 11.00 – 15.00

Gratis

Sundhed [med] Kultur er et samarbejde mellem:

Greve Bibliotek
Greve Museum
Hundige Kirke
Greve Nord Projektet
Bydelsmødrene &
Greve Kommunes Center for Sundhed & Pleje.

