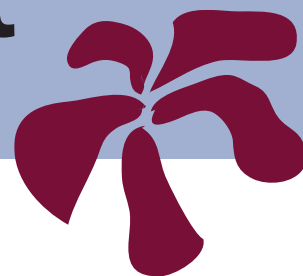


# GersagerProjektet

under Greve Nord Projektet

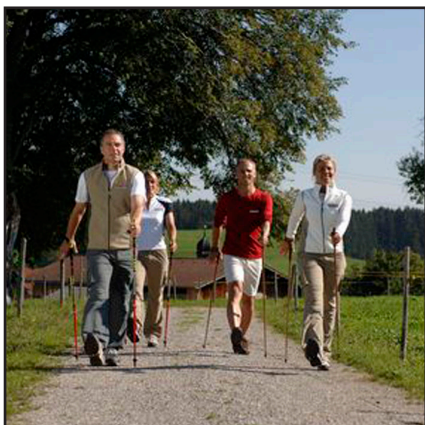


Her kan du læse om nogle af de mange aktiviteter og tilbud, du kan benytte dig af som beboer i Gersagerparken. Du har selv stor indflydelse på dit boligområde og aktiviteterne i Mælkebøtten.



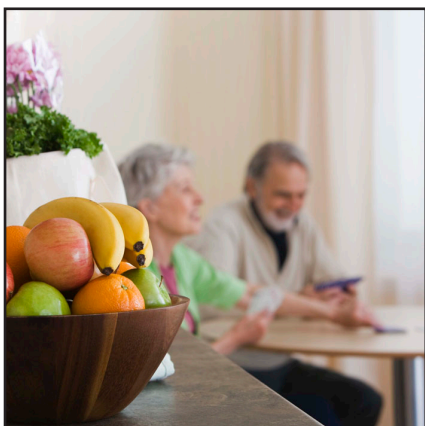
## Sundhedsdag - sæt kryds i kalenderen!

Greve Nord Projektet afholder onsdag d. 30 marts kl. 14-18 en 'Sundhedsdag' i Caféen i Askerød. Dagen er arrangeret som en markedsdag, hvor vi stiller forskellige tilbud til rådighed, som du frit kan prøve. Test for eksempel din lungefunktion eller mål dit blodsukker, få hjælp og vejledning til rygestop, besøg diabetescaféen, smag sunde snacks og nyd en smoothie, vind præmier i sundhedsquizen, mød sundhedsformidlerne og de lokale foreninger og motionsgrupper - og meget andet, alt sammen ganske gratis! Læs mere på de næste sider.



## Stavgang - nu med både frokost og diætist!

Stavgangsholdet er nu blevet så stor en succes, at vi udvider vores aktivitet til også at indeholde frokost. Frokosten indtages hos Inge i Café Ask første onsdag i måneden. Denne onsdag mødes vi kl. 11 i stedet for kl. 10 som ellers. Holdet har allerede spist deres første overdådige buffet (for bare 40 kr.), og det var en kæmpe stor succes - som blev fulgt op af kaffe og hyggesnak. De tre andre onsdage i måneden er der besøg af en diætist, der svarer på spørgsmål og fortæller om de emner, holdet gerne vil vide mere om.



## Den sociale vicevært formidler tilbud og viden om sundhed

Den sociale vicevært, Suzanne Stroman, kommer meget gerne på besøg hos lige netop dig/jer. Udover en hyggesnak eller hjælp til at finde rundt i kommunens tilbud, kan Suzanne også vejlede i spørgsmål vedr. dit helbred. Da Suzanne har en sundhedsfaglig baggrund og bl.a. stor erfaring med mennesker med demens, kan hun benyttes til rådgivning og formidling i spørgsmål vedrørende dette.

# Livet i Mælkebøtten

Samvær giver glæde - skal vi vædde?

## Foredrag i Mælkebøtten

Anden gang den 28. marts

Sidste mandag i måneden er Mølkebøtten åben fra 19-21. Her vil du frem til sommerferien få mulighed for at opleve en spændende række af inspirerende foredrag. Vi fortsætter foredragsrækken med Henrik Mørke, hvis emne er **'Konstruktiv kommunikation i parforholdet'**.

Alle er velkomne! Tilmelding til Suzanne på tlf. 60354667 eller mail sst@bo-vest.dk.

Vi vil meget gerne sætte lige præcis dit oplæg på dagsordenen! Har du noget på hjerte, du gerne vil dele med andre beboere i Gersagerparken, så lad os planlægge det sammen.

NB! For at sikre, at flest mulige kan deltage, er det i samarbejde med Seniorklubben aftalt, at foredragene gentages den tredje fredag i måneden kl. 13-15. Derfor kan du stadig nå at høre Ove Schønings foredrag **'Fra abe til storbyborger'** d. 18. marts.



## Ældre møder ældre over et godt måltid mad!

Sidste torsdag i måneden kan du blive hentet og bragt til Caféen i Askerød, hvor du i samvær med andre ældre og Suzanne for en billig penge kan smage Inges dejlige hjemmelavede mad. Hvis vi er nok til at samle en flok, kan vi snart starte dette tilbud op! Er du interesseret, så ring til Suzanne.

## Kendskab giver venskab - mød din nabo!

Skiftevis første mandag og første onsdag i måneden fra 19-21 danner Mælkebøtten rammen om en hyggelig aften. Kom med idéer og forslag til aktiviteter, foredrag, fremvisninger, tema-aftener - eller hvad du ellers har på hjerte. Alt hvad der kan bidrage til at komme hinanden ved!

Vi får en uforpligtende sludder, kaffe og te, og finder måske i fællesskab frem til, hvordan vi gør Gersagerparken til et bedre sted at bo. Alle er velkomne!

### Datoer for kommende nabomøder:

- 4. april (mandag)
- 4. maj (onsdag)
- 6. juni (mandag)

# Sundhedsdag

**Onsdag d. 30. marts kl. 14-18**  
**i Café Ask, Digehuset 9.**

## TEST DIG SELV!

Til Sundhedsdagen kan du ganske gratis:

- Få målt din lungefunktion
- Få tjek på inhalationen - en
- god idé for dig med astma eller KOL
- Få målt din body-age, fedtprocent, BMI, muskelmasse og få en snak om sund levevis (kun fra 14-16)
- - og meget andet...!

## LYST TIL MOTION?

Hør om dine muligheder for at dyrke motion lokalt - billigt eller ganske gratis! Der er masser af motionstilbud i både lokalområdet, mulighed for at benytte Valhallen og meget andet. Kom og hør hvordan!

## SUNDHED PÅ MANGE SPROG!

Mød de nye sundhedsformidlere, der taler flere forskellige sprog og er uddannet til at gå i dialog og vejlede om masser af forskellige sundheds-temaer.

## MØD DE LOKALE FORENINGER

Få gode tips, tests, information og vejledning fra de lokale foreninger:

- Hjerteforeningen
- Gigtforeningen
- Lungepatientforeningen
- Diabetesforeningen
- lokale motionsgrupper, f.eks. stavgang og zumba

## RØGFRI?

Få vejledning og hjælp i rygestop-boden!

## - FOR ALLE ALDRE...!

Sundhedsdagen byder på sjove lege og konkurrencer for børnene - mens de ældre for eksempel kan få en snak med forebyggelseskonsulenterne om sundhed og hjemmebesøg for ældre.

Sundheds  
**QUIZ**  
vind fede  
præmier!

## SUNDE SMAGSPRØVER

Caféen laver smagsprøver på sund mad - i samarbejde med en diætist, som kan give gode råd om kost, mens du spiser. Hør også om sund morgenmad, og nyd en lækker smoothie.

Velbekomme!

**Få gratis opskrifter med hjem!**

## Åbent hus

**Kom når det passer dig!**



Sundhedsdagen arrangeres i samarbejde mellem Greve Nord Projektet og Café Ask.  
Vil du vide mere? Kontakt Hanne på tlf. 60 35 46 64 eller hsd@bo-vest.dk



# Suzannes hjørne

## - nyheder fra den sociale vicevært

### Musikaften

Har du lyst til at udfolde dine musikalske evner? Spiller du på et instrument eller synger, og kunne du tænke dig at gøre det i fællesskab med andre? Så kom til musikaften d. 24. marts kl. 19 i Mælkebøtten.



### Amatørteater

Går du rundt med en skuespiller, instruktør, make-upartist eller koreograf i maven? Så lad dem få frit spil i Gersagerparkens nye amatørteater-korps! Kom ned og hør mere torsdag d. 14. april kl. 19 i Mælkebøtten.

### Vil du være med i kaffe-korpsset?

Er du en af dem, der har lyst til at berige en nabo med et lille besøg og være med til at skabe glæde i dagligdagen? Så meld dig til kaffe-korpsset! Vi tilrettelægger det selvfølgelig sådan, at det passer ind i lige netop dit program. Alle uanset alder kan blive en del af kaffekorpsset. Vi glæder os til at høre fra dig!



Suzanne Stroman

### Kontakt til Suzanne:

I er altid meget velkomne til at komme forbi med jeres ønsker og forslag, og lad os sammen se på mulighederne for at opstarte lige netop dit ønske. Jeg kan altid fanges på telefonen - 60 35 46 67 - hvor vi kan lave en aftale. Ellers træffes jeg i Mælkebøtten på følgende tidspunkter:

#### Træffetider for Suzanne:

Tirsdag: 10-12

Fredag: 10-12

### Greve Nord Projektet

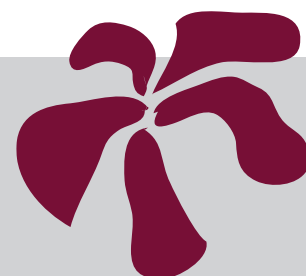
er et samarbejde mellem Greve Kommune og boligorganisationerne i Greve Nord. Greve Nord Projektet er et boligsocialt projekt, som helt overordnet arbejder for at gøre bydelen til et tryggere, sjovere og bedre sted at bo.

### Kontaktpersoner

To af projektets medarbejdere har fokus på Gersagerparken:

**Suzanne Stroman** (social vicevært),  
tlf. 60354667, sst@bo-vest.dk og

**Lennart Theilgaard** (børn- og ungemedarbejder),  
tlf. 60354668, lth@bo-vest.dk



Greve Nord Projektet  
Dalhuset 2, 2670 Greve  
[www.grevenord.dk](http://www.grevenord.dk)