



Nogle gange...
fylder de **MINDSTE** ting
mest i dit **HJERTE.**

Det åbne Aktivitets- og Træningstilbud

Stationsporten 1
2620 Albertslund
Telefon: 40 49 51 77



Albertslund Kommune

Det åbne Aktivitets- og Træningstilbud



Kom og vær med!
**Vi glæder os til at
møde dig.**



Albertslund Kommune



Vores vision

Vores vision er, at huset skal summe af liv, glæde og fællesskaber. Vi ønsker at motivere til aktive, meningsfulde liv, hvor den enkelte bliver set og hørt og får mulighed for at udbygge sit sociale netværk.

Hvem er vi?

Det åbne aktivitets- og trænings-tilbud er et kommunalt tilbud til hjemmeboende og selvhjulpne pensionister/førtidspensionister i Albertslund. Vi holder til i lyse lokaler i centrum (lige overfor Kvickly).

I huset kan du møde både nye og kendte ansigter, træne og deltage i mange hyggelige aktiviteter. Der er altid personale til stede og du vælger selv, hvad du gerne vil deltage i og hvor ofte du vil komme.

Aktiviteter

- Hver dag serverer vi en dejlig, varm frokostret kl. 12.00.
- I vores træningshal kan du deltage i holdtræning eller selv træne. Vi har fx løbebånd, motionscykler, benpres og crosstrainer.
- Du kan også deltage i banko, kreative aktiviteter, billard, dart, sang, spil og andre gruppeaktiviteter.
- Vi arrangerer også fælles ture, årstidsfester og kulturelle arrangementer.
- Månedens aktivitetsplan og menuplan finder du på opslagstavlen i huset.

Brugerråd



Vi har et engageret brugerråd, som mødes med personalet en gang om måneden. På den måde får vi sammen skabt de bedst mulige rammer og aktiviteter til glæde for alle brugere.

Vil du være med?

Så ring til os eller kig forbi. Vi har altid kaffe på kanden.

Vi glæder os til at fortælle dig mere og oprette dig som bruger. Herefter er du klar til at bruge faciliteterne.

Det praktiske

Kontakt

Stationsporten 1
2620 Albertslund

Telefon: 40 49 51 77

det.abne.aktivitetstilbud@albertslund.dk
www.albertslund.dk/detabnetilbud

Åbningstider

Mandag til fredag
kl. 9.30 – 14.30

Brugerbetaling

Der er ingen brugerbetaling. Enkelte større arrangementer kan dog være forbundet med brugerbetaling og den varme frokostret koster 45 kr.

Adgangsforhold

Lokalerne er tilgængelige for kørestols- og rollatorbrugere.