

**Gratis
Arrangementer
i Titanparken
Efterår 2014**



Sundhedsforløb

I samarbejde med Forebyggelsescenter Nørrebro, kommer der et sundhedsforløb for alle beboere i Titanparken.

Den 20/10 – Sundhedstjek og sunde måltider

Hvor er de skjulte kalorier i en hverdagskost?

- Om fedt og sukker i maden og Sundhedstjek ved sygeplejersker (blodtryk o.l.)

Den 27/10 – Sunde måltider – praktisk

Madlavning (tilmelding er nødvendigt – henvend dig til Helle, den sociale vicevært på tlf.: 21371373)

Den 3/11 – Tandsundhed

Hvordan passer man på sine tænder – og hvad med børnenes?

- Om sukker og syre og hvad der skader vores tænder

Den 10/11 – Motion

Hvordan hænger det moderne liv sammen med motion – og hvordan får vi mere motion i en travl hverdag?

- Om motion og behovet for motion.

Den 17/11 – Sundhedstjek og diabetes

Hvad er diabetes og hvordan forebygges det? Hvor kan du få hjælp?

- Om diabetes og opsamling på kost og motion
- Sundhedstjek – se om du har forbedret din sundhed

Praktisk information:

Tidspunkt: kl. 16-18

Sted: Fælleshuset

Der vil være kaffe, the og frugt.

Der vil være børnepasning for alle børn mellem 3 – 12 år

Foredrag

Det gode naboskab v. Psykolog Basim Osman

Hvordan bor vi så mange forskellige mennesker sammen? Og hvordan kan vi få et endnu bedre naboskab i Titanparken?

Psykolog Basim Osman, der har over 20 års erfaring med børn, unge og voksne med forskellige baggrunde, vil fortælle om emnet.

Praktisk information:

Dato: 29. oktober

Tidspunkt: kl. 18.00 - 19.30

Sted: Fælleshuset

Kan der spares penge på huslejen? v. Konsulent John Frese fra BL (Danmarks Almene Boliger)

Hvem har mulighed for at ændre på huslejen? Og hvordan kan man undgå huslejestigninger i Titanparken?

Kom med til foredrag og bliv klogere på emnet.

Praktisk information:

Dato: 19. november

Tidspunkt: kl. 18.00-20.00

Sted: Fælleshuset

OBS! OBS! OBS!

Til begge foredrag vil der være børnepasning for børn mellem 3-12 år.

Efter hvert oplæg vil der være mulighed for at stille spørgsmål, der vil blive serveret lidt mad.

Arrangementer i foråret?

Vil du være med til at bestemme, hvad der skal ske i Titanparken til foråret?

Kom med til møde, hvis du vil være med til at finde på spændende foredrag og arrangementer for dig og dine naboer.

Der vil være lidt mad, mens der tales om gode ideer.

Det er dig og dine naboer, der kommer med ideerne, og jer der bestemmer, hvad der skal ske.

Du forpligter dig ikke på noget, hvis du vælger at møde op.

Arrangementerne vil blive planlagt sammen med Helle, den sociale vicevært og Johanne, aktivitetsmedarbejderen.

Praktisk information:

Dato: 20. Oktober

Tidspunkt: kl. 18.15 (efter sundhedsforløb)

Sted: Fælleshuset

Der er vedlagt en kalender over aktiviteter og arrangementer i efteråret til ophængning.

