

# **RØNNEBÆRHHUS AKTIVITETS- CENTER**

**Rønnebærvej 15, 2840 Holte  
Tlf. 46 11 50 80**

For pensionister og efterlønsmodtagere  
i Rudersdal Kommune



**Sæson 2018/19**

Programmet dækker perioden september 2018 t.o.m. april 2019

## Indholdsfortegnelse

Let gymnastik (LET) .....	7
Let gymnastik (LET) .....	7
Let Plus (Let).....	8
Gymnastik (MELLEME).....	9
Dynamisk træningsgruppe (Højt) .....	9
Stræk, Styrke & Afspænding (Højt).....	10
Senioryoga.....	11
Udendørs fitness og motion (Højt) .....	12
RST - for mænd 60+ (Højt) .....	12
Herreklub .....	14
Kreative tirsdage .....	15
Smykker .....	15
Stoftryk og Shibori.....	16
Kurve I spån og løbbinding .....	17
Akvarelworkshop.....	17
Akvarelkursus med Birgitta Glode.....	18
Plisserede engle .....	19
Smukke tasker i stof og skind .....	19
Strikkecafé .....	20
Kursus i Pileflet .....	21
Bridge.....	21
Ud at se.....	22
Syng og smil .....	23
Filmgruppe .....	24
Dengang i 60´erne .....	25
Jul .....	25
Litteraturstudiekreds .....	26
Rudersdal Seniorakademi.....	26
Fortæl for livet.....	27
Litterære lækkerier.....	28
Konfekt og støbte chokolader .....	31
Madlavning.....	31
Tur til Aros .....	32
Tema dage.....	33

# Velkommen til Aktivitetscenter Rønnebærhus

Sæsonen september 2018 – april 2019

For pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune

Velkommen til en ny sæson i Aktivitetscenter Rønnebærhus. Vi har sammensat et alsidigt og spændende program med både gamle kendinge og nye indslag.

I løbet af sæsonen kan der blive udbudt nye aktiviteter og ændret på eksisterende hold; orientering herom vil blive annonceret i god tid på holdene, på hjemmesiden, på infoskærmen og ved opslag i huset.

Fra januar 2019 indfører vi et nyt niveau inden for gymnastik og bevægelse: LET PLUS.

Vi tilbyder en bred vifte af aktiviteter inden for vedligeholdende træning, kreative værksteder, studiekredse inden for blandt andet sang, madlavning og litteratur, samværsgrupper med varieret indhold og meget mere.

I Rønnebærhus skaber vi rammerne for et aktivt liv. Sammen med brugerne skaber vi muligheder og rammer for at styrke og bevare den enkeltes livskvalitet og trivsel.

Vi ønsker dig en rigtig god, aktiv og spændende sæson.

Vi glæder os til at se dig

Personalet på Rønnebærhus  
Ret til ændringer og overraskelser forbeholdes

Forsideillustration: Lotte Laulund

## Praktiske oplysninger om hold

### Holdstart

Hvor intet andet er anført starter grupperne i ugen fra 10. september.

### Tilmelding til aktiviteter

- Fra midt i juli kan holddeltagere på et eksisterende hold tilmelde sig og betale for det samme hold i den nye sæson, hvilket betyder, at holdet kan være helt eller delvist fyldt.
- Fra d. 14. august kl. 8.30 frigives de ledige pladser på alle aktivitetshold, og der kan ske tilmelding efter 'først til mølle' princippet. Dørene åbnes kl. 8.00!  
Vi gør opmærksom på, at der skal være betalt ved holdstart.  
Der vil sidde medarbejdere parat til at svare på spørgsmål i forhold til valg af hold. Vi tager også imod tilmelding på telefon og på mail fra d. 14. august kl. 11.30. Ved telefonisk henvendelse ringes der på tlf.: 46 11 50 80.  
Ønsker du at tilmelde dig på mail, gøres der opmærksom på, at tilmeldingen først er registreret, når du har modtaget svarmail. Ved mailtilmelding benyttes:  
[roennebaerhus@rudersdal.dk](mailto:roennebaerhus@rudersdal.dk), - det er vigtigt at der påføres et kontakt telefon nr.
- Fra tilmeldingsdagen d. 14. august er det muligt at blive skrevet på venteliste til fyldte hold. Der er løbende optag, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge. **Ventelisten nulstilles ved hver sæsonstart.**

## **Brugerbetaling**

Der betales for en sæson på 4 måneder.

Prisen for 4 måneder er 360,- kr. pr. hold i 2018.

Fra 1. januar 2019, vil der forventeligt komme en prisstigning.

Betalingen opkræves 1. september 2018 og 1. januar 2019.

Brugerbetalingen skal være indbetalt ved holdstart. Enkelte hold har færre mødegange og dermed lavere brugerbetaling.

Her vil prisen stå under det enkelte hold.

Vi gør opmærksom på, at der skal være tilmeldt et acceptabelt antal deltagere, for at det enkelte hold oprettes

Til alle aktiviteter og kurser gælder, at man skal beregne udgifter til materiale, fotokopier og bøger.

Vi vil gerne undgå at aflyse stoleygnastikken MELLEM, hvorfor der ved pludselig opstået fravær (sygdom) hos medarbejderen, vil være træning efter trænings DVD på MELLEM niveau.

Der vil således **ikke** ske aflysning af holdet.

Det betyder, at vi ikke ringer og aflyser, eller giver besked om, at der vil være træning efter DVD.

## **Rundvisning i Rønnebærhus**

Følgende tirsdage kl. 13.00 er der rundvisning i Rønnebærhus:

- 25.09.18
- 29.01.19
- 30.04.19

Mød op i receptionen – tilmelding er ikke nødvendig. Vi viser rundt i Rønnebærhus dejlige lokaler. Efter rundvisningen byder vi på en kop kaffe eller te i caféen, hvor der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

## Aflysninger

D.13. november 2018 er der personaledag. Caféen er lukket.  
D.18.december 2018 laves sommerprogrammet. Caféen er lukket.

## Gymnastik og bevægelse

### Hvilket hold er det rigtige for mig?

For at hjælpe dig med at finde det rigtige hold, har vi delt holdene ind i tre niveauer:

1. Niveau LET: På dette niveau har vi to typer hold: **Let Gymnastik** hvor alle øvelser foregår siddende på en stol. Socialt samvær vægtes højt efter hver gymnastiktime. Der er to instruktører tilknyttet denne type hold. **Let Plus**; de fleste øvelser foregår siddende på en stol, med enkelte stående øvelser. Der vil forekomme enkelte sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Holdet har 1 instruktør.
2. Niveau: MELLEM: På mellemniveauet har vi forskellige typer hold: Stolegymnastik, hvor vi bruger stolen som udgangspunkt, men også laver en del øvelser stående og i et noget højere tempo end niveau Let. **Senior yoga** hvor øvelserne foregår siddende og stående.
3. Niveau: HØJT. Træning i naturen, samt holdet "Stræk Styrke og Afspænding" hvor man forholdsvis ubesværet skal kunne komme op og ned fra underlaget. Alle udenørs hold har niveau HØJT. Det forventes at du kan gå ca. 3-4 km uden ganghjælpemiddel.

## **PRØVETIME FØR ENDELIG TILMELDING:**

Når du ønsker at tilmelde dig vores gymnastikhold, tilbydes du en prøvetime på det hold, som vi som udgangspunkt vurderer passer dine ønsker og behov. Umiddelbart efter prøvetimen har vi en samtale, hvor vi sammen finder ud af, om holdet og niveauet er passende.

Dette gør vi, for at sikre, at du bliver tilmeldt det rette hold for dig.

### **Let gymnastik (LET)**

Vi starter med en times fysisk aktivitet, hvor kroppen arbejdes igennem i et roligt tempo. Vi vil veksle mellem eksempelvis stolegymnastik, siddedans eller en kort gåtur i nærområdet.

Efter motionen er der hyggeligt samvær med kaffe.

Tid:	Mandage kl. 9.45 – 11.30
Sæson:	Start 10. september
Sted:	Gymnastiksalen
Antal deltagere:	Max. 10
Undervisere:	Anna Sinding og Tina Maj Christensen

### **Let gymnastik (LET)**

En times siddende gymnastik, hvor kroppen arbejdes godt igennem i et roligt tempo. Vi bruger bl.a. elastikker, håndvægte og bolde i træningen. Vi går også i fitnessrummet ind imellem og træner i maskiner.

Efter gymnastikken er der hyggeligt samvær med kaffe/te og husets hjemmebagte kage.

Tid:	Tirsdage kl. 12.45 – 14.45
Sæson:	Start 11. september

Sted: Gymnastiksalen  
Antal deltagere: Max. 10  
Undervisere: Dorte Frølund Strand og  
Janne Bolin



### **Let Plus (Let)**

På dette hold træner vi primært siddende på stolen. Enkelte øvelser vil kunne foregå stående og med kontakt til stolen - fx balancetræning. Hele kroppen bliver arbejdet godt igennem til dejlig musik, og i et tempo der smører leddene, styrker musklerne og giver sved på panden. Der bruges små redskaber som fx elastikker, håndvægte og bolde.

Max 15 personer

Holdet forventes at starte op i januar 2019

Tid: Ugedag samt tidspunkt er endnu ikke fastlagt  
Sted: Gymnastiksalen  
Underviser: Janne Bolin



## **Gymnastik (MELLEM)**

Kom og vær med til dejlig gymnastik. På disse hold arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå til god musik. Vi træner smidighed, balance, kondition og muskelstyrke med en stol som støttepunkt. Undervisningen er tilrettelagt, så man kan være med på forskellige niveauer. Der er endvidere mulighed for at supplere træningen ved at benytte vores fitnessmaskiner 1-2 gange om ugen, se tekst vedr. fitnessstræning s.13

Tid: Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag  
kl. 9.30 - 10.30  
onsdag endvidere også  
kl.10.45 - 11.45 og kl.12.45 - 13.45

Sæson: Start 10. september

Sted: Gymnastiksalen  
Antal: Max. 28 deltagere  
Undervisere: Dorte Frølund Strand, Janne Bolin  
og Anna Sinding



## **Dynamisk træningsgruppe (Højt)**

Når vi bevæger os, får vi det bedre i kroppen, og når vi bevæger os sammen med andre, får vi samtidig nye impulser og mulighed for et godt grin.

På dette hold vil vi have fokus på at få arbejdet kroppen godt igennem samtidig med at vi har det sjovt og kan grine sammen. Vi vil lave øvelser med fokus på muskelstyrke, kondition, balance, smidighed og koordination. Vi vil så ofte vejret tillader det, benytte den smukke omkringliggende natur til træningen og indimellem vil træningen bestå af en længere gåtur. Når vi er indendørs vil vi benytte fitnessrummet og lave cirkeltræning med små stationer med forskellige øvelser.

Én gang om måneden vil vi efter træningen spise en let frokost sammen i køkkenet på 1. sal.

Obs – Træningen gradueres så man kan være med på forskellige niveauer, men på dette hold træner vi i lidt længere tid i forhold til de øvrige gymnastikhold (1,5 time) og man skal som minimum kunne gå 4 km uden ganghjælpemiddel.

Tid:	Fredag kl. 10.00 - 11.30
Sæson :	Start 21.september
Sted:	Gymnastiksalen og den omkringliggende natur
Antal:	Max. 20 deltagere
Undervisere:	Dorte Frølund Strand og Anna Sinding

### **Stræk, Styrke & Afspænding (Højt)**

På dette hold er der mulighed for at træne sine muskler i et roligt tempo, så hverdagens fysiske udfordringer bliver nemmere. Øvelserne er alsidige og der vil være fokus på at styrke hele kroppen; ryg/mave, skuldre/arme/ben samt bækkenbund.

Timen starter med en dynamisk opvarmning og fortsætter med styrke-, balance- og bevægelighedsøvelser.

Vi træner både stående og liggende på en måtte. Ligeledes vil der blive brugt mindre håndredskaber.

Timen afsluttes med en afspænding.

Husk et stort håndklæde til at lægge på måtten.  
Max 16. personer

**MANDAG:**

Sæson: Start 10. september  
Tid: Mandag kl. 12.45 – 14.00  
Sted: Gymnastiksalen  
Underviser: Janne Bolin

**TORSDAG:**

Sæson: Start 20. september  
Tid: Torsdag kl. 13.00 – 14.00  
Sted: Gymnastiksalen  
Underviser: Dorte Frølund Strand

**Senioryoga**

På dette hold skal vi lave yogaøvelser med fokus på stræk- og styrke. Vi arbejder både siddende og stående, hvor stolen i sidstnævnte bruges som et støtteredskab. Vi får igennem øvelserne trænet vores balanceevne, øget vores blodcirkulation og får styrket vores muskler. Vi arbejder også med åndedræsteknikker og slutter af med afspænding.

Max. 8 personer

Tid: Tirsdag kl. 10-11  
Datoer: 4. og 11. dec. 2018  
8., 15., 22., 29. jan 5., 12. og 19. februar  
2019  
Sted: 1. sal  
Underviser: Dorte Frølund Strand

Pris: 45,00 kr. for 2018  
157,50 kr. for 2019

### **Udendørs fitness og motion (Højt)**

Kom med udenfor og træen - året rundt. Naturen er det perfekte træningsrum, og når vi opholder os i naturen stiger vores humør lige et par grader.

Hver uge har sit eget program – fælles for det hele er at træningen styrker dine muskler, dine knogler og dit humør. På dette hold træner vi balance, kondition og styrke gennem forskellige øvelser; individuelle, parøvelser og øvelser i mindre grupper. Vi får pulsen op ved at bevæge os i kuperet terræn, i forskellige tempi samt med stationstræning, hvor vi kombinerer styrke-, udholdenheds- og stabilitetsøvelser. Vi løber sjældent og bruger primært vores egen kropsvægt som udgangspunkt. Hver gang slutter vi af med stræk og evt. en kort afspændingsøvelse.

Tid: Torsdage kl. 9.15 – 10.15  
Sæsonstart: 13. september 2018  
Sted: Vi mødes ved Søengen 4, 2840 Holte – lige overfor Skovbrynet.  
Underviser: Janne Bolin

### **RST - for mænd 60+ (Højt)**

RST er en træningsgruppe, der består af 40 motions- og naturglade mænd. Vi træner tirsdag fra Vedbæk med fælles opvarmning og diverse smidigheds-, styrke- og balanceøvelser. Herefter er der ca. 2 - 4 km's løb, lunt eller rask gang. Gruppen har desuden nedsat et aktivitetsudvalg, der laver mange spændende sociale arrangementer.

Obs. Der er desværre ikke plads på holdet i øjeblikket, men du kan skrive dig på en venteliste.  
Der vil forekomme selvtræning.

Tid: Tirsdage kl. 9.00 - 10.15.  
Sted: Træningspavillonerne, Vedbæk Strandpark.  
Sæson: 28. august – 20. november 2018

Holdet er et samarbejde mellem Aktivitetscenter Bakkehuset og Rønnebærhus Aktivitetscenter.  
Pris ved medlemsskab af Bakkehuset: 500 kr. for et ½ år.  
Pris for RST uden medlemsskab af Bakkehuset: 360 kr. for en sæson. OBS! Betalingen SKAL ske på Bakkehuset.

Kontakt: Dorte Frølund Strand (Rønnebærhus, tlf. 46 11 50 80  
mail: [STRA@rudersdal.dk](mailto:STRA@rudersdal.dk)) eller Majken Frøslev (mail:  
[majf@rudersdal.dk](mailto:majf@rudersdal.dk))

### **Fitness-træning (selvtræning)**

På Rønnebærhus har vi et dejligt lyst fitnessrum. Her er det muligt at træne styrke, balance og kondition i de forskellige maskiner. Fitnessmaskinerne kan både benyttes af borgere, der i forvejen er tilknyttet et hold på Rønnebærhus samt borgere, der ikke er tilknyttet et hold. Hvis din gangfunktion er så usikker, at du anvender hjælpemidler, kan fitnessrummet som udgangspunkt ikke anvendes til selvtræning. Dette pga. din egen sikkerhed, da der ikke er personale til stede i fitnessrummet.

Er du tilknyttet et hold, kan du frit træne i fitnessrummet op til to gange om ugen.

Er du ikke tilknyttet et hold, betales der fuld brugerbetaling for benyttelse af fitnessrummet.

Dette er dog kun muligt, såfremt der er ledige tider og mod betaling for en sæson på fire måneder.

For at benytte fitnessrummet skal man igennem en instruktion i brug af maskinerne. Dette foregår med en af vores aktivitetsmedarbejdere fra træningsafdelingen og foregår som udgangspunkt mandage kl. 14-15. Kontakt Anna Sinding, Janne Bolin eller Dorte Frølund Strand for nærmere aftale.

Brugerbetaling pr. sæson udgør i 2018:

1-2 træningstider pr. uge: kr. 360,00 kr.

3-4 træningstider pr. uge: kr. 720,00 kr.



## **Herreklub**

Godt og givtigt samvær i en klub – kun for herrer.

Vi samles om det, vi finder interessant eller sjovt – fx at quizze, høre musik, spille petanque, spille billard eller diskutere aktuelle emner.

Har du lyst til at træne i vores fitnessrum inden vi samles, så er der mulighed for dette. Undertegnede vil være tilstede og give den evt. fornødne hjælp.

Max. 8 deltagere

Tid: Torsdag kl. 13.00 - 14.30

Evt. træning i fitnessrummet inden, er i tids

rummet kl. 12.15 - 13.00  
Start: 13. september  
Sted: Dagligstuen på 1. sal  
Medarbejder: Anna Sinding

## **Kreative aktiviteter**

### **Kreative tirsdage**

Vi udfordrer og inspirerer hinanden på det kreative område. Vi arbejder på mange felter i en hyggelig og rar atmosfære samtidig med, at vi producerer smukke ting og lærer nye færdigheder.

Første gang vi mødes, beslutter vi os for efterårets emner, men som altid er det ok, hvis du har mere lyst til at lave noget andet.

F.eks. har vi en lille strikkeklub, hvor du kan få hjælp til alverdens ting.

Max 14 deltagere.

Tid: Tirsdage 10.00 -15.00  
Start: 11. september  
Sted: Kreativt værksted  
Underviser: Jytte Rasmussen

### **Smykker**

Vi laver smykker med perler, samesmykker og vikingesmykker. Du kan reparere eller ændre dine gamle smykker, så de bliver nye og spændende. Der vil være fælles oplæg til fremstilling af nogle af smykkerne. Der tilbydes personlig vejledning i det omfang det er nødvendigt.

Max 10 deltagere

Tid: Onsdag 10.00 -15.00  
Datoer: 23. januar og 6. februar.

Sted: Kreativt værksted  
Underviser: Jytte Rasmussen  
Pris: 45,00 kr. plus materialer

### **Stoftryk og Shibori**

Kom og leg med den japanske folde- og vikleteknik Shibori. Vi afprøver nye mønstre og hjælpemidler for at få nye sjove udtryk på stoffet.

For dig, der hellere vil trykke, undervises i trykketeknik. For de mere øvede kan der eksperimenteres med en kombination af Shibori og tryk, eller vi kan bruge den mere avancerede syede Shiboriteknik, der er noget mere tidskrævende.

Kurset er for øvede såvel som for begyndere, da undervisningen efter en kort introduktion til en vis grad er individuel.

Max. 8 deltagere

Tid: Onsdag 10.00. -15..00  
Sted: Kreativt værksted

Hold 1: Onsdag d. 19. september, 3. oktober samt 17. oktober 2018.

Pris: 67,50 kr. excl. materialer

Hold 2. Onsdag d. 20.februar, 6. marts samt 20. marts 2019

Pris: 67,50 kr. excl. materialer.

Underviser: Jytte Rasmussen



## **Kurve I spån og løbbinding**



Vi laver kurve med den gamle jernaldermetode kaldet løbbinding samt kurve lavet af spån.  
Kurset kræver ingen forudsætninger. Der vil være fælles introduktion og individuel hjælp.

Datoer: 14.nov., 28. nov.  
Underviser: Jytte Rasmussen  
Sted: Det kreative værksted  
Pris: 45,00 kr. plus materialer

## **Akvarelworkshop**

Kan du lide at male med akvarel er denne workshop måske noget for dig. Vi mødes hver onsdag og inspirerer hinanden. Meningen er, at vi introducerer til forskellige teknikker og prøver dem af i fællesskab. Alle er velkomne til at bidrage med ideer, tips og tricks.

Første gang fastlægges programmet for sæsonen. Inspiratorer er: Verner Damgård der har udstillet her i huset og også har undervist i Allerød. Jytte og Lotte som er glade amatører ud i akvarelmaleriet, men brænder for sagen.

Max 14 deltagere

Tid: Onsdag kl. 10.00 - 14.30.

Sæson: 12. september  
Sted: Køkkenet 1. sal/ filmrummet  
Koordinatorer: Jytte Rasmussen og Lotte Laulund  
Frivillig: Verner Damgaard



### **Akvarelkursus med Birgitta Glode**

Vi har været så heldige at få Birgitta Glode som underviser på vores 3 dages kursus til september.

Temaet vil være træer fra forskellige årstider og med forskellige teknikker, og blomster, både botanisk og eksperimenterende.

Komposition og maling på store ark vil indgå i undervisningen.

Max 12 deltagere

Tid: 4., 5. og 6. september kl. 10.00 – 15.00  
Sted: Aktivitetskøkkenet på 1.sal  
Medarbejder: Jytte Rasmussen  
Pris: 670,00 kr.



### **Plisserede engle**

I år vil Rønnebærhus i julemåneden være pyntet med de skønneste engle af plisseret akvarelpapir. Det er akvarelholdet der har været kreative.

Nu bliver det din tur.

Du har, på dette hold, mulighed for at lave din helt egen engel, i den størrelse, der passer hjem til dig.

Selvom du aldrig har malet akvarel før, kan du sagtens være med.

Maks:	12 deltagere
Tid:	Torsdage 29. november og 13. december: 9.30 -14.00
Sted:	Køkken/aktivitetsrum 1.sal
Underviser:	Lotte Laulund
Pris:	45,00 kr. + materiale udgifter

### **Smukke tasker i stof og skind**

En ny lækker taske kan man altid bruge!

På dette kursus lærer du at sy tasker i såvel skind som stof.

Der vil være modeller og bøger til inspiration. Skind og tilbehør bestiller vi over nettet til en rimelig pris, men også genbrug af

skind, (bukser, nederdele mm.) er en god og billig mulighed. Vi syr på almindelige symaskiner.

Frivillig: Inge Sørensen  
Sted: Kreativt værksted  
Tid: Torsdage 10.00 – 14.00  
Start: 6. september, i alt 8. gange  
Pris: 210,00 kr. (De 30,00 kr. går til lim, mønsterpapir, nåle mm.)

### **Strikkecafé**

Det er igen blevet moderne at strikke, både i hånden og på maskine.

På dette hold er der plads til begge dele.

Det vil være muligt at få både instruktion og inspiration. Undervisningen foregår i hyggelige omgivelser, hvor vi lægger vægt på, at der også er tid til snak og kaffedrikning.

Maks: 12 deltagere  
Tid: Torsdage 9.30 -15.00 (Frokostpause 12-13)  
Sæson: 13.september til 8. november 2018  
17. januar til 25. april 2019  
Sted: Kreativt værksted/ aktivitetslokale 1.sal  
Inspirator: Lotte Laulund  
Pris: 202,50 kr.

## **Kursus i Pileflet**

Det er igen blevet moderne at flette med pil. Har du lyst til at prøve kræfter med dette vidunderlige materiale er chancen der nu.

Vi fletter fortrinsvis kurve med rund bund, men sig til inden kursusstart, hvis du har specielle ønsker.

Alle kan deltage, øvede såvel som nybegyndere.

Kurset foregår i vores aktivitetslokale på 1. sal. Praktisk tøj der kan tåle at blive snavset er en fordel. Du kan godt være med, selvom du ikke kan deltage alle fire dage.

Medbring en **skarp** kniv og en **skarp** rosensaks.

Max. 10 deltagere

Tid: 7., 8., 9. og 10. januar kl. 9.30 – 14.30  
Sted: Aktivitetslokale 1.sal  
Underiser: Lotte Laulund  
Pris: 220,00 kr. ( Prisen er iberegnet flettepil, men ikke bunde m.m.).

## **Bridge**

Der spilles bridge hver mandag og onsdag. Der tilbydes ikke undervisning, så det er en forudsætning, at man har forkundskaber.

Der er i øjeblikket ingen ledige pladser, men mulighed for at blive substitut.

Tid: mandage kl 13.00 - 17.00  
Onsdage kl. 9.30 – 12.00  
Sæson: Start 3. september

Interesserede kan henvende sig i receptionen.



### **Ud at se**

Hver tirsdag ca. kl.10.00 tager vi på ture i omegnen eller lidt længere væk. Efterårets og vinterens ture vil være udendørs traveture så længe vejret tillader det. Ellers museumsture m.m. På traveturene vil det være muligt at vælge mellem en lang tur (ca. 6 km.) - og en kort tur (ca. 3 -4 km.)

Programmet vil blive fastlagt for én måned ad gangen og hænge på opslagstavlen i Rønnebærhus og ligge på vores hjemmeside.

Vi benytter offentlig transport.

Påregn udgifter til eventuel entré. Hvor det kan lade sig gøre medbringer vi egne madpakker, ellers køber vi en kop kaffe. Alle deltagere er meget velkomne til at komme med forslag til ture.

Tid:	Tirsdage ca. kl. 10.00-15.00
Sæson:	Start 11. september
Turleder:	Lotte Laulund



## **Syng og smil**

Dette hold er for dig, som godt kan lide at synge.

At synge giver glæde og energi og det er en hyggelig måde at samles på.

Vi udvælger sammen de sange, vi har lyst til at synge.

Det kan være fra Højskolesangbogen eller sange af nyere dato.

Det gælder ikke om at synge smukt – det vigtigste er, at du har lyst til at synge i selskab med andre sangglade mennesker.

Jeg synger gerne for.

Kaffe/te og kage kan købes i cafeen, når du kommer. Så får vi det bragt op til pausen.

Max. 20 deltagere.

Sæson:	Start 10. september. Hver 2. mandag i ulige uger.
Tid:	Mandage kl. 13.00 -14.30
Sted:	Dagligstuen
Underviser:	Anna Sinding
Pris:	180,00 kr.

## Studiekredse/-grupper

### Filmgruppe

Er du til film, og kan du lide at debattere, er filmgruppen måske noget for dig.

Vi ser film, taler om billedsiden, musikken, og filmens indhold.

Der vil være korte indslag om instruktør og skuespillere.

Har du lyst til at udveksle meninger i et åbent og kreativt miljø, med lige så mange meninger som deltagere, så kom og vær med.

2-3 gange om året er der mulighed for deltagelse i fælles biografure.

Vi vil igen i år forsøge at få Sten Harvig, der er cand. mag i film, til give os noget mere uddybende viden om film.

Max 16 deltagere

Tid: Torsdag kl. 9.30 -12.00

Sæson: Start 13. september

Sted: Filmrummet

Underviser: Jytte Rasmussen





## **Dengang i 60'erne**

Vi ser på årtiet, og på hvad det betød for udviklingen i Danmark. Hvad betød den antiautoritære bølge, hippierne, studenteroprørerne og venstrefløjen for eftertiden. Hvordan påvirkedes vi af Vietnamkrig, atomtrusler mv. Vær med til her i 50 året for 68 at huske tilbage på årtiet.

Gennem litteratur, musik, film og personlige oplevelser vil vi prøve sammen at danne et billede af de glade 60'erne

Tid: Torsdag 13.00-14.30  
Sæson: 13. september – 8. november  
Sted: Filmrummet  
Underviser: Jytte Rasmussen  
Pris: 202,50 kr.

## **Jul**

Vi julehygger med sang, historier, juledekorationer m.m.

Der vil være kaffe med julebag, stearinlys og hygge.

Vi taler om juleoplevelser og traditioner.

Har du lyst til at bidrage til den gode julehygge, så er du velkommen her i gruppen, der emmer af dansk jul. Vi slutter med en julefrokost, pakkeleg m.v.

Tid: Torsdag 13.00 - 14.30  
Start: 22. november til 13. dec.  
Sted: Filmrummet  
Underviser: Jytte Rasmussen  
Pris: 90,00 kr.

## **Litteraturstudiekreds**

Kom og diskutér en god bog!

Vi mødes hver anden mandag eftermiddag og taler om den bog, vi læser. Vi starter sæsonen med at læse Lotte K. Andersen: "100 dage".

Bogen udleveres første gang. Er du forhindret, kan den fås ved henvendelse i receptionen.

Har du læst noget, du vil dele med os andre, er det altid dejligt med en "anmeldelse".

Tid: Mandage i lige uger kl. 13.00 - ca.14.30

Sæson: Start 3. september

Sted: Filmrummet eller dagligstuen

Frivillig: Lene Reymann, cand. mag. i dansk

Pris: 180,00 kr.



## **Rudersdal Seniorakademi**

Seniorakademiet er et forsøg på at skabe et netværk og fagligt forum for højtuddannede seniorer i Rudersdal Kommune.

Målet er at dele og udveksle viden med andre højtuddannede. For at deltage i gruppen skal du være indstillet på at byde ind med din faglige viden, holde foredrag eller oplæg og deltage i efterfølgende diskussioner.

Der er pt. 18 medlemmer, der favner bredt fagligt. Emnerne for møderne aftaler vi fra gang til gang.

Mødedatoer: 17/9, 29/10, 19/11 og 10/12  
Kl. 10.00-12.00

Vi fortsætter i foråret 2019, hvis der er interesse for det.

Mediator: Lotte Laulund  
Pris: 130,00 kr. inkl. kaffe

Gæster 22,50 kr. plus 10,00 kr. for kaffe (betales i receptionen)

### **Fortæl for livet**

Denne aktivitet er en livsfortællingsgruppe, hvor man mødes 9 gange og fortæller og lytter til de historier og episoder fra livet, som har betydet noget for en. Ved at fortælle historier fra vores liv i selskab med andre kan vi opleve et hyggeligt og glædeligt gensyn med vores fortid og opdage, at vores fortælling kan have noget til fælles med sidemandens. Hvad der bliver fortalt er fortroligt i gruppen.

Der kan tilkøbes kaffe og te.

Max 6 deltagere.

Tid: Onsdage kl 10.00 til 11.30  
Sæson: 24.oktober til 19.december  
Sted: Filmrummet  
Pris: 202,50  
Gruppeleder: Tina Maj Christensen

## Litterære lækkerier

At spise og drikke er nødvendige forudsætninger for at opretholde livet, og mad og drikke er yndede motiver i litteratur og malerkunst. Men ofte krydrer kunstnerne mad og drikke i deres værker med betydninger, der går langt dybere og viser hen til fx religion, erotik, social status eller endog død. Det ser vi på i fem foredrag med udgangspunkt i udvalgte tekster og billeder. God appetit!

"Ædedolkenes klub" (1899) 1914)	Gustav Wied (1858 –
"Sult" (1890) 1952)	Knut Hamsun (1859 –
"Babettes gæstebud" (1950) 1962)	Karen Blixen (1885 –
"Hærværk" (1935) 1974)	Tom Kristensen (1893 –
"Hjerter i chili" (1989) m.fl.	Laura Esquivel (1950 )

Max. 16 deltagere

Tid:	Mandage kl. 10.30 til 11.45 i ulige uger
Sæson:	Start mandag d. 10. september
Sted:	Filmrummet
Underviser:	Rubi Cardel Gertsen, cand. mag i religions- historie
Pris:	180,00 kr.

## Kunstgruppe

Kunstgruppen består pt.af 6 frivillige og en medarbejder.  
I kunstgruppen står vi for de skiftende kunstudstillinger i Rønnebærhus.

Vi bestræber os på, at der er en ny udstiller hver/ hver anden måned.

Gruppens arbejde går ud på at kontakte potentielle udstillere, lave udstillingsmateriale, pressemeddelelser og at ophænge og nedtage billeder.

Derudover holder vi møde den sidste mandag i hver måned kl. 9.30 -10.30

Medarbejder: Lotte Laulund



## **Sund kost**

På dette hold får du mulighed for, at lægge din kost om, så den bliver sund og mindre fedende.

De nye kostvaner stabiliserer dit blodsukker, så du undgår sukkertrang, og byder på sund og nærende kost med mange proteiner og grove grøntsager, så du undgår sult.

Her er ingen løftede pegefingre men et sjovt og hyggeligt fællesskab, hvor vi alle arbejder mod det fælles mål at blive sundere i vores hverdag.

De første to gange gives en udførlig introduktion til de nye spisvaner, tredje gang mødes vi til en snak om "hvordan det nu går" og tvivlsspørgsmål afklares.

Datoer:	Torsdag 15. og 22. november. og 6. december
Tid:	kl. 10.00-12.00
Sted:	Træningskøkken/aktivitetslokale
Vejleder:	Lotte Laulund
Pris:	100,00 kr. inkl. Fotokopier



### **Konfekt og støbte chokolader**

Vær med til at lave den skønneste konfekt og de smukkeste støbte chokolader. Vi arbejder med temperering, støbning, fyld og overtræk.

Husk forklæde.

Max 8 deltagere.

Dato: Mandag d.3. december  
Tid: kl.10.00 – 14.00  
Sted: Køkken 1.sal  
Underviser: Lotte Laulund  
Pris: 100,00 kr. (Du får chokoladen med hjem)

### **Madlavning**

Madlavning med inspiration fra middelhavslandene og det nye nordiske køkken

På dette hold vil vi lave mad, der er inspireret af landene og kulturen rundt om Middelhavet og det nye nordiske køkken.

Maden ikke bare smager godt, den er også sund og ser ofte fantastisk godt ud serveret på tallerkenen.

Hver gang, starter vi med at tale om de forskellige råvarer, vi skal bruge i køkkenet. Hvor kommer de fra, i hvilke sammenhænge passer de ind og har de en "historie". Derefter bruger vi nogle timer på at fremstille de forskellige retter, for til sidst at slutte af med at spise sammen.

Der vil blive udleveret opskrifter som fotokopier pris 50,00 kr. Derudover vil der pr. gang skulle betales ca. 70,00 kr. for maden.

Vi skiftes til at købe ind, hvilket aftales gangen inden.

Tid: Onsdage i ulige uger kl.10.00 – 15.00  
Sæson: Start 12.september  
Sted: Træningskøkken  
Underviser: Lotte Laulund  
Pris: 230 kr. incl. fotokopier.



## **Tur til Aros**

Tirsdag den 9. oktober arrangerer vi en bustur til kunstmuseet Aros i Aarhus.

Vi kører fra Rønnebærhus kl. 8.00 og er tilbage igen ca. 21.00.

For nærmere detaljer om turen, se opslagstavlen

Dato: Tirsdag d. 9. oktober  
Turleder: Lotte Laulund



## Tema dage

### Strikke- og hæklefestival på Rønnebærhus

Fredag den 22. og lørdag den 23. februar fra 10-15, holder vi strikke- og hæklefestival på Rønnebærhus.

Der vil være et mangfoldigt program med foredrag og workshops. Garnbytte og garnsalg. "Slagtning" af gamle sweatre, mormor/farmor/barn- strik og meget mere. Udførligt program kommer i løbet af efteråret.

Glæd dig!

Tovholdere: Jytte Rasmussen og Lotte Laulund

## To dage i hjernens tegn



### Hvordan bevarer vi en sund og velfungerende hjerne?

Det gør vi bl.a. ved at udfordre vores vaner, og gøre noget andet end vi plejer. Når vi lærer nye ting, tilfører vi livskvalitet og trivsel til vores egen hverdag. Det kan vi gøre på mange forskellige måder. Det vigtigste er at gøre dette "noget" i fællesskab med andre.

Den 1. og 2. november 2018 har vi i Aktivitetscenter Rønnebærhus fokus på at træne hjernen på forskellig vis:

**1 november:** Formiddagsmodul: bevægelse og ordlege, der udfordrer hjernens vaner.  
Eftermiddagsmodul: i musikkens og sangens tegn.

**2 november:** Formiddagsmodul: en kombination af bevægelse/ordlege, sang og motion

Alle aktiviteterne træner hjernen og hjælper med at forebygge demens, booster vores humør og energi, øger vores kreativitet, forbedrer vores søvn og meget mere.

Du kan deltage i det hele eller vælge enkelte dele.

Der vil blive sat opslag op når vi nærmer os, med information om tider, tilmelding og pris.

## **Julegavemarked på Rønnebærhus**

Fredag den 30. november fra kl. 10-14

Formålet med markedet er at **brugerne af huset** får mulighed for at sælge **egne hjemmelavede** produkter.

Det kan være tasker, strik, smykker, tørklæder, kort, hjemmebag og meget andet.

Markedet vil blive "annonceret" i lokalavisen, her i huset og fra "mund til mund".

Så spred det glade budskab.....

Er du interesseret i et bord, hvorfra du kan sælge dine ting, så henvend dig i receptionen. Der vil være ca.10-15 pladser. En bordplads 80/140 koster 50,00 kr. - 80/70 25,00 kr. Det vil være muligt at stille op fra kl.9.00,og bordene vil være mærket med navn.

N.B. kun et bord pr. person.

Kontaktpersoner: Jytte Rasmussen og Lotte Laulund



## Fredagsarrangementer

Vinteren igennem afholdes "Fredagsarrangementer" med kulturelle og aktuelle foredrag, musikalsk underholdning eller bus-ture.

Alle pensionister og efterlønsmodtagere er velkomne til disse arrangementer.

Dato for og udførlig beskrivelse af arrangementerne oplyses i Rønnebærhus særlige pjece "Fredagsarrangementer" samt i "Senior Nyt".

På fredage koster arrangementet inkl. morgenkaffe med brød 50,- kr. Der serveres "Tag selv bord" kl. ca. 12.00 for 60,00 kr.

Der er forsalg af billetter, normalt fra mandag i ugen før arrangementet. "Tag selv bord" billetter købes i receptionen **forud** for arrangementet.

### Husmøder

Brugerrådet indkalder ca. 1 gang hver 1½ måned til orienteringsmøde. Her holdes centrets brugere løbende orienteret om, hvad der behandles i Brugerrådet. Desuden er husmødet et forum for informationer og debat mellem Brugerråd, medarbejdere og brugere af huset. Alle opfordres til at være til stede og gøre deres indflydelse gældende.

Datoer for husmøder fremgår af pjecen "Fredagsarrangementer"

# Aftenskolehold

Senioruniversitetet efterår 2018

## **VIDENSKABEN ELLER GUD?**

Mennesket har altid stillet sig undrende overfor tilværelsens og livets store spørgsmål, som ofte ikke lader sig besvare fyldestgørende: Hvem er du egentlig? Hvad er det for en fantastisk virkelighed, du befinder dig i? Hvad er sandheden? Er der et fundamentalt modsætningsforhold mellem religion og videnskab – eller kan troen forliges med videnskabelige erkendelsesfremskridt? Svarerne forekommer ikke altid troværdige, men kan vi finde indsigt og inspiration i lyset af fysikkens forskningsmæssige fremskridt? Kan vi finde inspiration til fornyelse og forbedring ved at gå tæt på forskernes paradigmer og naturens principper?

Tilrettelagt af mag.art. Bent Raymond Jørgensen.

Ti tirsdage fra kl. 18.00 – 20.00 første gang 2.10.2018.

Senioruniversitet tilrettelægges af LOF – tilmelding skal ske direkte til LOF

Kulturcenter Mariehøj  
Øverødvej 246 A BLÅ indgang  
2840 Holte  
Tlf.: 45 80 67 00

## Seniordans

Seniordans er et dansehold for øvede. På seniordans danses der danske og internationale folkedanse. De er bearbejdet i en sådan form, at de kan danses af folk i alle aldre. Dansen kræver ikke en partner. Seniordans giver glæde og velvære, god motion, fysisk og psykisk styrke og ikke mindst fornøjeligt samvær.

Tid: Torsdage kl.15.30 – 17.30  
Start: 20.september , - sidste gang 28. marts 2019  
Sted: Gymnastiksalen  
Underviser: Lise Klint

OBS! hold oprettet i samarbejde med AOF – tilmelding skal ske direkte til AOF



## IT-instruktion

De Frivillige IT-instruktører på Rønnebærhus hjælper dig gerne med dine udfordringer på tablets og/eller smartphones, f.eks.: håndtering af e-mail, Mobile Pay, Netbank, E-Boks og meget mere.

For yderligere oplysninger kan Vibeke Heltborg kontaktes mandag - fredag på 45 80 19 95.



## Ugeskema for aktiviteter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Gymnastik (M) Fitness	Gymnastik (M) Fitness Senioryoga	Gymnastik (M) Fitness	Gymnastik (M) Fitness	Fitness
Rudersdal senior Akademi	RST	Bridge	Udendørs Fitness og motion	Dynamisk trænings-gruppe (H)
Litterære lækkerier	"Ud at se"	Madlavning	Kreative torsdage	F R E D A G S A R R A N G E M E N T
Kunstgruppe. Let gymnastik (L)	Kreativt værksted	Fortæl for livet	Filmgruppe	
<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	
Stræk-styrkeafspænding(H)	Let gymnastik (L)	whist	Kreative torsdage	
Litteraturstudiekreds	Senior universite	Temaer	Seniordans 60'erne	
Syng og smil	Kreativt værksted	Akvarel workshop	Herreklub	
Bridge	"Ud at se"	Madlavning	Bridge	
		Gymnastik (M)	Stræk-styrkeafspænding (H)	

## Café Rønnebærhus

Vi byder dig velkommen i vores café Rønnebærhus, vi er stolte af at kunne fortælle at vores økologiprocent ligger på over 70%

Åbningstider mandag – torsdag:

Kaffe/te og ostemad	kl.	9.30 - 10.30
Frokost	kl.	11.30 -13.00
Kaffe/te og kage	kl.	11.30 -14.00

### **Vi serverer**

Vi byder på varm mad, suppe m. brød, tærte m. salat, små anretninger m. brød, lune retter og kage. Alt er hjemmelavet. Udbuddet kan variere og er altid sæsonbetonet.

Øl, vin og sodavand

**Fredag** kan der købes frokost i forlængelse af fredagsarrangementer fra kl. 12.00 – 13.00, der kan købes kaffe/te og kage i tidsrummet fra kl. 12.30 – 13.30.

Hvis du ikke er deltager i fredagsarrangementet, men ønsker at spise, skal maden forudbestilles. Dette skal gøre inden torsdag i samme uge kl. 12.00.

14 dages menuplan kan ses på :

[www.roennebaerhus.rudersdal.dk](http://www.roennebaerhus.rudersdal.dk)

På gensyn i vores café



## Kørsel

Såfremt der er behov for kørsel til Rønnebærhus Aktivitetscenter, ansøges om dette ved henvendelse til centerleder Eva Sørensen eller Kirsten Brandt Spile.

Der kan bevilliges kørsel, hvor der af fysiske eller psykiske årsager er belæg for dette. Det er ikke muligt at få kørsel af vejrlige årsager. Kørslen er altid fra bopæl til Rønnebærhus samt retur, det er ikke muligt at blive sat af andre steder.

Kørsel til Rønnebærhus Aktivitetscenter er samkørsel i beredskabets busser på bestemte tidspunkter – hør nærmere i receptionen.

Der er egenbetaling på kørsel – egenbetalingen udgør i 2018 for 4 måneder 399,00 kr. for at køre en gang om ugen. Der er mulighed for at køre op til 5 gange ugentlig, prisen stiger så tilsvarende.

### Egenbetaling – takster 2018

1 gang om ugen	399,00
2 gange om ugen	798,00
3 gange om ugen	1197,00
4 gange om ugen	1596,00
5 gange om ugen	1995,00

Fra 1. januar 2019 vil der være en prisstigning.  
Egenbetalingen indbetales 1. september 2018, 1. januar 2019

Der kan også benyttes Flextur;  
Læs mere herom på: [moviatrafik.dk/flexkunde](http://moviatrafik.dk/flexkunde).  
Eller ring på tlf. 70 26 27 27

## Tryghedsopkald

Pensionister, der ikke til daglig er i forbindelse med familie, venner eller hjemmeplejen, kan være med i kontaktordningen.

Det betyder, at man bliver ringet op hver morgen mellem kl. 8.30 og 9.00. Hvis telefonopkaldet ikke besvares, vil der hurtigst muligt blive taget kontakt til hjemmeplejen.

For yderligere oplysninger kan man henvende sig i receptionen.



## **Det faste personale i Rønnebæarhus Aktivitetscenter:**

Centerleder:

Eva Sørensen

Administrativ medarbejder:

Kirsten Brandt Spile

Aktivitetsmedarbejdere:

Jytte Rasmussen

Lotte Laulund

Janne Bolin

Dorte Frølund Strand

Anna Sinding

Tina Maj Christensen

Køkken:

Ansvarlig: Dorthe Uhlig

Katrine Pedersen

Fartun Mohamed Farah

### **Åbningstider Rønnebærhus Aktivitetscenter**

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag	kl. 8.30 – 15.00
Fredag	kl. 8.30 – 15.00
Åbningstider i receptionen	kl. 8.30 – 15.00

### **Café:**

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag	kl. 9.30 – 14.00
Madsalg	kl. 11.30 – 13.00
Kaffe/te – kage	kl. 11.30 – 14.00
Fredag	
Frokost tag selv bord (skal forudbestilles)	kl. 12.00 -- 13.00
Kaffe/te – Kage	kl. 12.30 – 13.30

OBS – Caféen er lukket d.13.november og 18. december 2018

[www.roennebaerhus.rudersdal.dk](http://www.roennebaerhus.rudersdal.dk)

På gensyn i Rønnebærhus