

Holdbeskrivelser

Kreative hold og studiekredse

Kreativ mandag

Der er stadig pladser på vores kreative hold om mandagen, hvor vi laver mange forskellige kreative ting. Vi har hyggen i højsædet og elsker at lære nye teknikker. Bl.a. arbejder vi med papirflet, gelly print, marmorering, papirblomster samt meget andet.

Mandage fra kl.10.00 til kl.14.00

Underviser: Miriam

Kreativ tirsdag

Et hyggeligt og kreativt hold under frivillig ledelse, det er et hold der vægter den god snak højt.

Du bestemmer selv hvilket håndarbejds projekt du vil medbringe.

Vi hjælper og inspirere hinanden.

Tirsdage fra kl. 10.00 til kl. 14.00

Kreativ torsdag

Vores kreative værksted er en åben workshop hvor du kan prøve kræfter med de temaer vi laver, som for tiden er genbrug af tøj, som vi væver eller laver kurve af. Hvis du har et projekt du vil have hjælp til kan du også tage det med.

Vi arbejder side om side med forskellige discipliner indenfor håndarbejde, crepe-papir blomster, perler og smykker m.m.

Torsdage fra kl. 9.30 til kl. 14.30

Undervisere: Lotte & Miriam

Lav en fotobog

Hver tirsdag formiddag i efteråret arbejder vi med at sortere i vores fotos, laver et tema og sammensætter et digitalt fotoalbum, som til sidst sendes til print. Vi benytter en app til at samle og bestille fotobøgerne, så det kræver at man er nogenlunde fortrolig med sin telefon og gerne Ipad eller laptop. Det tilrådes ikke kun at benytte sin telefon til opsætning, da det er lidt lettere at sætte et fotoalbum op hvis man har en lidt større skærm. Vi benytter hovedsageligt digitale billeder, som de fleste af os har i hobetal på vores telefoner, men det vil også være muligt at skanne analoge billeder og bruge disse.

Resultatet bliver en flot, fysisk bog fyldt med minder, som kan deles med ens kære eller gives væk som gave, samt evnen til selv at fortsætte og lave flere bøger.

Tirsdage fra 9.30 til kl. 11.30.

Underviser: Miriam

Skindsyning

Der er få ledige pladser på vores skindsyningshold. Har du lyst til at sy en smuk taske, pung eller lign. Kan du få kyndig vejledning af vores dygtige underviser Inge Sørensen.

Onsdage kl. 10.00 til kl. 14.00 i efteråret.

Akvarel workshop

Kan du lide at male med akvarel er dette workshop-hold måske noget for dig.

Vi introducerer til forskellige teknikker og prøver dem af i fællesskab. For hver sæson aftaler vi, hvilke emner vi vil gå i dybden med.

Det er også muligt at deltage, selvom du ikke har malet før, men gerne vil i gang.

En gang om året har vi en lærer på udefra.

Onsdage fra kl. 10.00 til kl. 14.00

Undervisere: Lotte & Miriam

Syng og smil

Vi synger sammen, primært fra Højskolesangbogen, men også andre genre er velkomne.

Der er plads til at alle kan ønske en sang. Undervejs taler vi om musikken og teksten.

I pausen nyder vi kaffe og kage.

Husk – alle kan synge!

Onsdage fra kl. 13.00 til kl. 14.30

Underviser: Anna

Rudersdal Seniorakademi

Seniorakademiet er 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.

Rønnebærtræf

Hver fredag kl. 10 i cafeen. Nogle gange er det med uformelt hyggeligt samvær, andre gange er der et større arrangement.

Check månedsprogrammet og diverse opslag på hjemmesiden eller vores opslagstavler.

Ud at se

Hver tirsdag tager vi på tur i omegnen eller lidt længere væk. Vi benytter offentlig transport, og du skal kunne gå min. 5 km i et rimeligt tempo.

Turene er tilrettelagt, så du de fleste gange, får et lille foredrag om det sted vi besøger.

Vi spiser vores madpakker udendørs så længe vejret tillader.

Vinter vil der være flere museumsbesøg.

Tirsdage fra kl. 10.00 til kl. 15.00

Underviser: Lotte

Torsdagsture

På dette hold mødes vi som udgangspunkt altid på Holte St. kl. 12. Herfra tager vi på tur med bus eller tog til forskellige steder i Storkøbenhavn. Forår/sommer tager vi meget til forskellige naturområder eller parker. Efterår/vinter søger vi mere indendørs og besøger museer eller udstillinger. Vi går ca. 3 km hver gang og lægger stor vægt

på det sociale på holdet. Vi er også gode til at finde en hyggelig cafe, hvor vi hygger med kaffe/kage hvis man har lyst til det.

Torsdage fra kl. 12.00 til kl. 15.30

Undervisere: Dorte & Katrine

Vedligeholdende træning

Hvilket hold er det rigtige for mig?

Niveau Let:

Alle øvelser foregår med en stol som udgangspunkt og i et roligt tempo.

Holdstørrelsen er på ca. 12 deltagere.

Niveau Mellem:

Her foregår de fleste øvelser stående.

Ved behov er der dog mulighed for støtte ved stol eller lign.

Tempoet er noget højere.

Holdstørrelsen er på ca. 25 deltagere

Niveau Højt:

Her er tempoet højt. Det gælder al træning, som foregår udendørs.

Ved indendørs træning kan der være øvelser på måtte, og du skal forholdsvis ubesværet kunne komme op og ned fra underlaget.

Holdstørrelsen er varierende, men holdene er forholdsvis store.

Gymnastik mellem mandag og onsdag: (Mellem)

Her foregår de fleste øvelser stående. Ved behov er der dog mulighed for støtte ved stol. Tempoet er noget højere. Vi har fokus på pulsrelaterede aktiviteter og styrke, smidigheds- og balanceøvelser.

Holdstørrelsen er på ca. 25 deltagere.

Mandage fra kl. 9.30 til 10.30

Onsdage fra kl. 9.30 til kl. 10.30

Onsdage fra kl. 11.00 til kl.12.00

Onsdage fra kl. 12.45 til kl.13.45

Undervisere: Anna & Katrine

Gymnastik mellem torsdag: (Mellem)

På dette hold arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå til god musik. Vi træner koordination, balance, kondition og muskelstyrke. Undervisningen er tilrettelagt, så man kan være med på forskellige niveauer, da man kan bruge en stol som støtte.

Indimellem hygger vi med kaffe/te efter undervisningen.

Torsdage fra kl. 9.30 til kl. 10.30

Underviser: Dorte

Stræk, styrke og afspænding mandag: (Højt)

Her er tempoet højt, og vi laver både puls krævende og styrkende øvelser. Mange af øvelserne foregår på måtte, og du skal forholdsvis ubesværet kunne komme op og ned fra underlaget.

Holdstørrelsen er ca. 15 deltagere.

Mandage fra kl. 11.00 til kl. 12.00

Underviser: Katrine

Skovfitness: (Højt)

Her er tempoet højt, og her er fokus på øvelser, der virkende styrkende for musklerne og øger bevægeligheden. Vi arbejder også med puls, balance og stræk. Holdet er ikke for gangbesværet, da vi går ca. 2 km. hver gang.

Holdstørrelsen er ca. 20 deltagere.

Torsdage fra kl. 9.15 til kl. 10.15

Underviser: Katrine

Dynamisk Træningsgruppe: (Højt)

På dette hold får vi arbejdet kroppen godt igennem samtidig med at vi har det sjovt og kan grine sammen. Vi starter med opvarmning og bevæger os herefter rundt i den omkringliggende natur, hvor vi laver øvelser med fokus på muskelstyrke, kondition, balance, smidighed og koordination. Vi er ude det meste af året, men har også mulighed for at benytte gymnastiksalen på Rønnebærhus hvis vejret er dårligt.

Vi vil indimellem hygge med kaffe/te efter træningen og ca. en gang om måneden spiser vi frokost sammen på Rønnebærhus efter træningen.

Fredage fra kl. 10.00 til kl. 11.30

Underviser: Dorte

Rudersdal Senior Triatlon: (Højt)

RST er en træningsgruppe, der består af ca. 40 motions- og naturglade mænd. Vi træner tirsdag i Vedbæk med fælles opvarmning og diverse koordinations-, styrke og balanceøvelser. Under hver træning er der ca. 20 min. løb, lunte eller rask gang. Gruppen har desuden nedsat et aktivitetsudvalg, der laver mange spændende sociale arrangementer.

Tirsdage fra kl. 9.00 til kl. 10.15

Underviser: Dorte

Grøn Puls: (Højt)

Grøn Puls 60+ er for dig, der har lyst til at komme ud og bevæge dig i naturen sammen med andre. Træningen er udendørs hele året rundt med stræk, styrke, løb, rask gang og et godt grin.

Der er gå-, lunte- og løbegrupper. Ruterne er ca. 2, 3 og 4 km. Træningen begynder med fælles opvarmning og fortsætter i den omkringliggende natur. Der slutes af med fælles stræk og afspænding. Sidste mandag i måneden drikker vi kaffe sammen efter træningen.

Mandage fra kl. 9.00 til kl. 10.15

Underviser: Dorte