



Foråret - nu er det her endelig!
Her på aktivitetscentret betyder det, at vi byder sommersæsonen hjertelig velkommen. Vi håber, at I vil læse med og ikke mindst, at I vil komme og fylde vores stuer med gode snakke, latter og smil.

Generel information

Aktivitetcenters bibliotek

Vidste du at vi har et lille bibliotek på Teglporten?
I Stort Grupperum på 1. sal står en

reol med mange spændende bøger – mest skønlitteratur.

Du er velkommen til at tage bøger herfra med hjem. Når du har læst dem kan du stille dem tilbage eller beholde dem.

Bøgerne er donationer fra vores brugere. Har du selv gode, pæne bøger som andre kan få glæde af, er du velkommen til at lægge dem i lokalet. Er der tale om større donationer beder vi om, at du aftaler dette med personalet.

Vi modtager ikke ordbøger, leksika og kogebøger.

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Træning med DVD på motionshold ved sygdom hos medarbejder

Ved pludselig opstået sygdom hos aktivitetsmedarbejderen vil der **ikke** automatisk ske aflysning af de forskellige motionshold.

I stedet vil træningen foregå ved hjælp af en træningsdvd på de motionshold, hvor dette er relevant.

De enkelte hold vil være blevet introduceret til DVD'en i forvejen.

Da holdet ikke aflyses, vil du **ikke** blive ringet op herom.

Holder du pause i sommer-sæsonen?

For *alle* gennemgående holdaktiviteter gælder, at man hver gang der er sæsonstart skal bekræfte, hvorvidt man ønsker at fortsætte på holdet.

Dette betyder at hvis du går på et hold, der fortsætter i sommerperioden maj – august, så skal du inden udgangen af april måned bekræfte til aktivitetsmedarbejderen, at du fortsat vil være på holdet. Betaling for den nye sæson skal falde en af de første gange ved sæsonstart.

Hvis du vælger at holde sommerpause, kan du ikke være sikker på, at der er plads på holdet ved sæsonstart til september.

Vi har venteliste til mange af vores gennemgående hold, og denne procedure sikrer, at vi så vidt muligt ikke har tomme pladser på de enkelte hold.

Personalets forberedelsesuge

I uge 18, 29. april – 3. maj har personalet forberedelsesuge.

Det betyder, at aktivitetscenteret er lukket helt for aktiviteter. Det gælder både hold der er ledet af personale og de frivilligt-ledede hold.

Kaffebetaling i sommerperioden

Husk at du kan betale kaffe for sommersæsonen (maj-august) på en gang, det koster kun 50 kr. og kan betales når du betaler holdgebyr.

Netværksmøde frivillige

Medarbejderne på Teglpporten har inviteret alle Aktivitetscenterets mange frivillige til netværksmøde tirsdag den 7. maj kl. 13.00. Formålet er at møde hinanden på tværs af opgaver, udveksle erfaringer og måske få nye ideer til at videreudvikle stedet. Det er også en mulighed for at tale med os – de ansatte – om hvordan vi bedst kan understøtte de frivilliges virke.

Vi vil blandt andet tale om, hvad vil det sige, at være frivillig på Teglpporten. Hvad det giver at være frivillig her, hvad skal der til, for at man som frivillig har lyst til at fortsætte og hvad vi som personale kan gøre for at bidrage til de frivilliges arbejdsglæde?

Det er noget nyt, vi prøver med dette initiativ, og er IKKE en erstatning for frivilligfesten, der kommer til at ligge i efteråret. Vi glæder os!



Nye aktiviteter i april, maj, juni og juli

Tirsdagsture

Nu starter sommersæsonen og vi skruer op for vores tirsdagsture. Holdet bag tirsdagsture, som består af vores frivillige Jette, Hanne, Lisbeth og medarbejder Marie er i skrivende stund ved at lægge sidste hånd på udarbejdelsen af mange spændende ture. Så hold øje med vores opslagstavler og hjemmeside og meld dig til turene før din nabo.

Den 23. april tager vi til Rundetårn i København, hvor vi skal se vandreudstillingen *Generation WHY*, hvor nordiske kunsthåndværkere fra Generation Y (født mellem 1977 og 1994) sætter fokus på forskellige aspekter af tilværelsen. De udvalgte kunstnere formidler deres generations følelser, oplevelser og holdninger om bl.a. sorg, køn, klima i tekstil, glas, keramik, metal, træ, pigmenter, støv og svampemycelium. Vi runder en café, inden vi vender snuden hjem til Birkerød.

Rundetårn har IKKE elevator.

Dato: Tirsdag den 23. april

Mødested: Birkerød St. senest kl. 10

Pris: 22,50 kr. + entré 40 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Perlehold

På vores hyggelige perlehold er der blevet plads til et par ekstra deltagere. Vi syr smykker med nål og tråd de flotteste armbånd, halskæder, øreringe og figurer. Du kan deltage, hvad enten

du har erfaring eller ej. Vi er et hold der inspirerer, opmuntrer og hjælper hinanden med stort og småt. I sommersæsonen mødes vi i maj og juni, 8 gange i alt.



Holdstart: Torsdag den 16. maj

Tid: 10.00 – 14.00

Sted: Kreaværkstedet 1. sal

Pris: 180 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Cremehold

Har du en skjult Ole Henriksen i maven, og drømmer du om at lave din egen lille cremeserie? Så meld dig til dette kursus, der strækker sig over fire mandage. Vi laver dagcreme, natcreme, læbepomade og fast parfume. Alt sammen med naturlige ingredienser, som fx kakaosmør, solsikkeolie, e - vitamin olie, bivoks og økologiske æteriske olier.

Dato: Mandag den 6., 13., 27. maj og 3. juni

Tid: 10.30 – 14.00

Sted: Køkkenet og solstuen 1. sal

Pris: 490 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Forårs Qi Gong / stående yoga

Har du brug for at styrke din krop og din balance og samtidigt få mere ro i dit nervesystem?

Over fire gange mødes vi i Politiparken og bruger en time på at arbejde hele kroppen igennem. Vi får frisk luft og finder det indre smil.

Det er en blid, men effektiv bevægelse, der kræver at du kan stå/gå på en græsplæne.

Påklædning: Gode sko, der tåler fugt og tøj du kan røre dig i. Medbring evt. en vandflaske.

Datoer: 8., 15., 22., 29. maj 2024

Tidspunkt: 10.30 – 11.30

Sted: Politiparken (eller Stort Grupperum)

Pris: 90 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Hanne (uddannet Qi Gong- og yogalærer)

OBS! Første gang, den 8. maj, mødes vi kl. 10.20 i Lobbyen på Teglporten, så vi kan følges ad over til Politiparken, alternativt går vi op i Stort Grupperum på første sal, hvis vejret er for råt.

Debatworkshop

I løbet af maj og juni tilbyder vi et nyt debathold her på teglporten. Her vil vi debattere et udpluk af emner fra det politiske landskab i Danmark. Det første emne vil tage udgangspunkt i en artikel som omhandler Kristian Leths bog "fremtiden er der også i morgen". Artiklen handler om de bekymringer, som opstår når samfundet udvikler sig, og hvordan frygten for forandring påvirker os. Artiklen bliver læst op og du får en kopi, så du selv kan følge med.

Dato: torsdag den 16/5 – 4/7 (8 mødegange)

Tid: 12.45 – 14.45

Sted: Det lille grupperum

Pris: 180 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Rebekka

Livet er et kunstværk - skriveworkshop

Alle har en historie at fortælle! På disse tre workshops henter vi inspiration fra vores eget liv. Vi arbejder med at skrive korte tekster og du behøver ikke at have skrevet før. Alle der har lyst, kan tilmelde sig. Du kan tilmelde dig alle tre workshops eller blot en enkelt. Læs om hver workshop på vores infoboard/opslagstavlerne på Teglporten. Der vil være papir og skriveredskaber til rådighed, men du er selvfølgelig velkommen til at medbringe dit eget skrivekit.



I gang med skrivningen:
Her afprøver vi forskellige skriveøvelser, som kan sætte gang i skriveriet. Det behøver nemlig ikke være svært at skrive – med gode øvelser bliver du hjulpet godt i gang.

Skriv med sanserne:
Vi fortsætter med skriveøvelserne. Denne gang prøver vi at "skrive med

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



sanserne". Hvad gør det ved teksten, når vi får sanserne i spil?

Leg med teksterne:

Vi ser på, hvordan man kan lade sig inspirere af forskellige typer af tekster - eks. madopskrifter, postkort, dagbogsnotater og digte. Vi "leger" med teksterne!

Dato: fredag d.17., 24. og 31. maj

Tid: kl. 10-12

Sted: Stort grupperum på 1. sal

Pris: 25 kr. pr. gang / 75 kr. for alle tre dage

Aktivitetsmedarbejder: Louise

Haiku-digtning

Haiku er en japansk digtform, som følger nogle få regler. Disse regler og Haikuens ophav bliver du introduceret til på denne workshops første gang. Du får også et par øvelser, som sætter skub i din egen digtning. Anden gang vi ses, går vi en "ginko", som er en gåtur, hvor man samler inspiration til at skrive haiku. Vores ginko bliver hen til Præstegårdshaven, hvor vi hver især skriver egne digte.

Hvis du kan lide at lege med ord i vers, så skal du melde dig på dette hold. Vi mødes to gange. Materialeudgifter går til en lille notesbog, pen og kopiark.



Dato: Mandag den 17. juni og 24. juni

Tid: 10.00 – 12.30

Sted: Stort grupperum

Pris: 65 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Middagskoncerter i Helsingør Domkirke

Mandag den 1. juli og 8. juli tager vi til middagskoncerter i Helsingør Domkirke.

Den 1. juli er med den danske saxofonist Charlotte Andersson, der vil spille folkloristiske toner fra Danmark og Norge. Hun akkompagneres på kammerorgel af domorganist Else-Marie Kristoffersen. Charlotte Andersson er uddannet klassisk saxofonist på Det Kongelige Danske Musik-konservatorium.



Koncerten den 8. juli fremføres af kvintetten Nordvind som består af unge professionelle svenske og danske musikere. Her skal vi høre Carl Nielsens berømte blæserkvintet. I Danmark er det særlig kendt for at indeholde en variationsrække over salmen Min Jesus lad mit hjerte få. Begge koncerter starter kl. 12 og forventes af vare mellem 30 til 60 minutter.

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Konserterne er gratis. Du kan tilmelde dig til én eller begge koncerter.



Dato: Mandag den 1. og 8. juli

Mødested: Birkerød St.

Togafgang: kl. 10.40 mod Hillerød St.

Pris: 22,50 kr. pr. koncert

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Velmødt til en forrygende
sommersæson!

Med venlig hilsen
Alle medarbejdere på
Aktivitetscenter Teglporten