

Holdbeskrivelser

Qi-gong

Qi-gong er en serie blide bevægelser, der styrker og strækker kroppen, beroliger sindet og afbalancerer hele dit system. Du vil efter nogen ganges introduktion kunne praktisere serien derhjemme. Du behøver ikke være i fysisk topform for at kunne deltage, men du skal kunne stå frit på gulvet i en lille time. I godt vejr mødes vi i Politiparken og laver vores Qi-gong på plænen.

Gym. let:

Gym. let er for dig med dårlig balance og som ikke kan stå i længere tid. På dette hold laver vi motion på og ved stole. Vi sørger for at komme omkring hele kroppen når vi træner. Der vil være opvarmning, puls- og styrketræning, balanceøvelser, koordineringsøvelser, stræk og som oftest en lille afspænding til sidst. Vi sidder på stolene det meste af timen, på nær ved balanceøvelserne som foregår stående. Du vil dog stadig stå tæt på din stol eller rollator, så du har noget at støtte ved.

Gym. høj:

På vores gym. højt hold skal du kunne stå og bevæge dig i en time uden støtte og du kan også komme op og ned fra gulv. Vi bevæger os i et rask tempo undervejs i hele timen, så vi får pulsen op. Her sørger vi også for at lave øvelser, som kommer igennem hele kroppen for hver gang.

Debatholdet - fredag

Maks 7 deltagere samt frivillig leder.

Der kræves ingen forudsætninger for at deltage på debatholdet, udover at det forventes at den enkelte er rimeligt opdateret i dagens begivenheder. Med udgangspunkt i aktuelle avisartikler, radio- og fjernsynsudsendelser tager vi kulturelle, sociale og samfundsmæssige emner op til debat. Hver enkelt deltager kommer på skift med det, de ønsker, vi skal tale om. Har man ikke altid et ønske til drøftelse har andre det. Vi kan godt være uenige, men vi taler ordentlig til hverandre. Vi laver selv kaffen, som vi betaler for og har gerne lidt småkager med.

Sang

Maks 28 deltagere samt frivillig leder.

Sangholdet på aktivitetscenter Teglpporten er et velfungerende hold (p.t. 28 sangere). Vi har stort fokus på højskolesangbogen med kendte sange (ind imellem lærer sangholdet nye sange). Derudover forekommer der viser samt lidt "populære" ting. Det forventes at holdet er rimeligt mødestabilt, er motiverede for at lære nyt, og har en positiv indstilling til at synge.

Historie studiekreds

Historiestudiekredsen har eksisteret i 6 år. Vi tager historiske emner op alt efter, hvad deltagerne ønsker og vi bliver enige om. Vi har efterhånden behandlet mange emner, både Danmarkshistorie og Verdenshistorie. Som fag lægger historie op til fortolkning og diskussion, hvilket vi gør efter bedste evne.

Historie er et udtømmeligt emne: historie viser mange sider af samme sag, fortæller om den tid, den er skrevet i, måske fund af nye kilder og hvorfor, der netop er sat fokus på emnet.

Litteratur/læsegruppe

I litteratur/læsegruppen læser vi noveller og digte højt for hinanden inspireret af læseforeningens metode *guidet fælleslæsning*. Metoden er kendetegnet ved at læsningen foregår i mindre grupper, der faciliteres af en læseguide. Læsningen veksler mellem højtlesning og samtale. Der er ingen forberedelse for deltagerne og samtalerne tager udgangspunkt i de følelser og tanker der opstår, mens vi læser. Samtalen baseres på den enkeltes og gruppens læseoplevelse samt de livserfaringer, hver læser bringer ind i forståelsen af værket.

Når vi taler om litteraturen, er der ikke noget "rigtigt" svar. Alt hvad teksten får os til at tænke på eller føle er velkommen.

Billedkunst

I billedkunstværkstedet beskæftiger vi os med forskellige kunstarter. Det kan være maleri, skulptur, tegning og grafik. Tilbuddet af hold, kunstart og tidsrum varierer. Nogle hold vil rumme en stor grad af kunstnerisk frihed indenfor en given kunstart, andre vil bære mere præg af at være rammesat ud fra en specifik opgave.

Vi bestræber os på, at alle som udgangspunkt kan være med, så længe lysten til at udfolde sig kreativt er tilstede. Hvis der på nogen måde kræves forhåndskendskab til en aktivitet, vil dette fremgå tydeligt.

Tirsdagsture

Er du nysgerrig og interesseret i kunst, kultur og natur, så er tirsdagsture måske lige noget for dig. Vi holder os løbende ajour, så vi ved, hvad der rør sig af gode oplevelser og tilbud i København og Nordsjælland. Vi mødes altid på Birkerød Station kl. 10.00, med mindre andet er anført på opslagene for de pågældende ture. Vær opmærksom på, at der kan være ture, hvor vi går en del. Deltagelse koster 22,50 kr. pr. tur + evt. entré. Tilmelding og betaling skal foregå inden turen på Teglportens kontor 1.sal. Rejsen med det offentlige er på egen regning.

Yoga for seniorer (let)

De fleste øvelser foregår siddende på en stol. Timen består af stræk, styrke og balanceøvelser og slutter med afspænding. I yoga arbejder man også med åndedrættet, koordineringsevne og kropsbevidsthed.

Bevægelse og Balance

Øvelserne foregår stående, gående og lidt på en stol. Der er mulighed for støtte ved barer og stol ved de gående og stående øvelser. Timen består af en opvarmning, kondition, styrke, bevægelse og balance.

Mandehold A:

Onsdag kl. 10:00- 12:00

På dette hold laver vi gymnastik på og ved en stol. Vi kommer igennem hele kroppen i løbet af en time og et kvarter. Du kan bl.a. forvente øvelser med fokus på puls, styrke og balance. Efter gymnastikken er der socialt samvær med kaffe og brød. Det eneste kriterie er, at du er mand.

Mandehold B:

Onsdag 13:00-15:00

Vi træner på stol, stående, gående, og afslutter træningen med en kop kaffe og hyggeligt samvær. Timen består af opvarmning, kondition, styrke og balance. Halvdelen af tiden arbejder vi på gulv til musik og går derefter i træningsrum med cykler og træningsmaskiner.

Grøn puls

Dette hold består af et kvarters opvarmning i samlet flok efterfulgt af en gåtur. Turene er på max 5 km, men med mulighed for en kortere rute.

Keramik

Vi arbejder i stentøjsler, som efter brænding til 1260 grader bliver stærkt og vandtæt. Hvad enten du vil modellere, dreje, indforme eller arbejde i pladeteknik har du chancen her. Du betaler pt.40 kr. pr kg ler du køber, hvilket inkluderer 2 x brænding og glasur. Vi brænder KUN de ting, der udføres af holddeltagerne, og KUN ler købt via Teglporten. Aktivitetslederen Hanne er uddannet keramisk formgiver, og hun er hver tirsdag behjælpelig med det praktiske omkring valg og salg af materialer, glasering og brænding.