



Velkommen tilbage fra ferie!

Snart går vi efterårets smukke farver i møde. September måned er sæsonstart og vi glæder os til en spændende efterårssæson sammen med jer! Her i nyhedsbrevet kan du læse om de nye kurser og workshops vi har på programmet.

I er mange, som har støttet op om aktionsgruppen og brugerrådet og hjulpet med at samle underskrifter ind, for at bevare Aktivitetscenteret. Vi er i skrivende stund nu oppe over 1500 underskrifter!

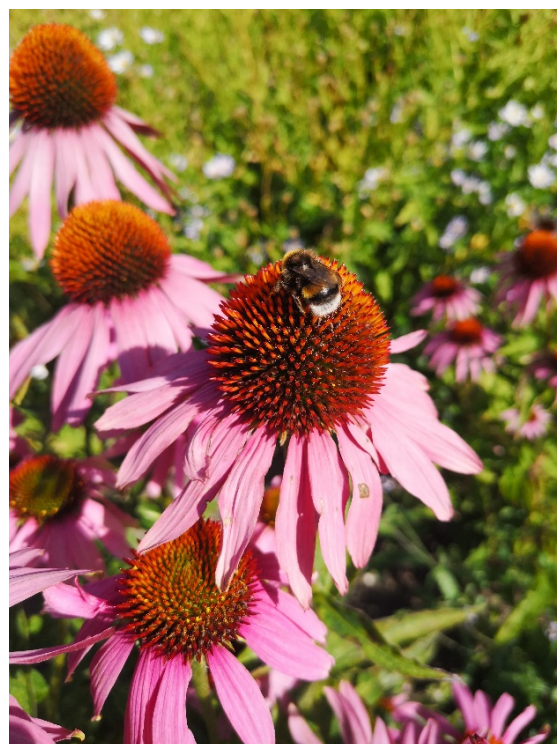
Generel information

Stor og varm tak!

– skal lyde til Lis Bælum og Inge Nørgaard for den store indsats som frivillige for henholdsvis Engelskholdet og Debatten.

Mindeord

I juni 2024 døde Bente Gurskov; Bente var en ildsjæl - en meget dedikeret og engageret frivillig. Bente ydede en kæmpe stor indsats gennem en meget lang årrække på Aktivitetscenter Teglporten og i VAT. Bente vil blive savnet.



Velkommen til!

– Anne Lise Nedergård der tager stafetten videre på Debatten. Hos Leg med garn er Jytte Emanuelsson ny frivillig. Tag' rigtig godt imod dem!

Vi søger frivillige

Vi oplever lige nu helt konkret efterspørgsel på en frivillig, der kan lede et engelskhold. Tænk du, at det måske kunne være noget for dig og er du nysgerrig på at få mere at vide om at være frivillig, så kom forbi Helene på kontoret til en uforpligtende snak.

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Kulturnatten 13. september

I år er vi at finde på Kulturnatten i Birkerød. Vi har fået en god plads på vejen foran Kirken, hvor vi håber at møde både nuværende og nye brugere af Aktivitetscenteret. Kom og sig hej til os, det vil glæde os!

Forberedelsesuge 51

Som en venlig påmindelse skal vi gøre opmærksom på, at personalet har forberedelsesuge i uge 51, den 16. – 20 december. I praksis betyder det, at Aktivitetscenteret er lukket denne uge for alle hold, også de frivilligt ledet hold.

Nye aktiviteter i september, oktober, november og december

Kunstprojekt til Havarthigaardens Kunstmarked

Vi har fået en invitation, som vi er rigtig glade for og som vi håber at nogle af jer vil deltage i.

Aktivitetscenter Teglporten er inviteret af Havarthigaarden til at deltage i årets Kunstnermarked, da de ønsker at vise, at kreativitet bor i os alle – uanset alder. Derfor får Aktivitetscenter Teglporten et særligt fokus på årets Kunststudstilling sammen med en børnehave, skole og gymnasium. Sammen med 30 - 33 kunstnere udstilles vores værk, med fernisering lørdag den 2. november 2024.

Vi mødes 5 mandage, hvor vi arbejder på vores kunstværk der vil bestå af farvestrålende store blomsterknopper, som vi fremstiller af indfarvet kaffefiltre. Slutteligt skal de limes fast på et lærred der måler 1X1 meter. Det bliver vildt flot!



Sideløbende med det fælles projekt får du mulighed for at lave blomster til dig selv, som du kan anvende som fx bordpynt eller lime op på et mindre lærred. Du kan også arbejde med andet kreativ som du har lyst til.

Den eneste forudsætning for deltagelse er lyst! Alle kan være med!

Dato: mandag den 9/9 – 7/10 og 21/10

Sted: Kreaværkstedet 1. sal

Tid: 10 – 13

Pris: 135 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Naturlig træning

Hvis du drømmer om at gå til sjov motion i det fri, så er det her hold noget for dig!

Du vil få trænet balancen, styrket musklerne og få pulsen op. Alt det

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



gode, som din læge sikkert også anbefaler dig.

Naturen er fuld af ressourcer, og dem skal vi selvfølgelig udnytte i træningen. Armbøjninger kan snildt laves op af et træ, vi kan få ekstra skridt ind ved at træde op og ned ad træstubbe og balancen træner vi på den ujævne skovbund. Husk at tage tøj på efter vejrforholdene. Regner det alt for meget, skal I ikke snydes. Så laver vi motion indendørs i aktivitetscenterets lokaler.

Vi mødes ved Teglporten 11 og går derfra i samlet flok ud i Birkerøds skønne natur. Første gang går vi i Bistrup hegn og træner.

Vi gør opmærksom på at turene ikke er rollator venlige. Man skal kunne gå og stå i en time.



Dato: start tirsdag den 3. september

Tid: 10.00 – 11.15

Sted: Udendørs eller i cafélokalet

Sæsonpris: 360 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Rebekka

Qi-gong

Efter en sommerpause er vi nu klar til igen at gøre noget godt for vores krop, balance og nervesystem gennem qi-gong'ens blide, helhedsorienterede



metode.

Vi arbejder med bevidst åndedræt, fokus og bevægelse ud fra klassiske kinesiske helseprincipper.

Qi-gong er en skånsom, men effektiv bevægelsesform, hvor det eneste krav er, at du kan stå/ gå en times tid.

I godt vejr udfører vi vores program udendørs, som i denne sæson bliver på Teglportens matrikel. Er vejret for råt er vi i det store grupperum på 1. sal.

Påklædning: Skridsikre sko med plads til tæerne og tøj du kan røre dig i.

OBS! Første gang den 4. september mødes vi i Stort Grupperum på første sal uanset vejret.

Tid: onsdag 10.30 – 11.30

Sted: Stort Grupperum eller Teglportens indre gård

Pris: 360 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Hanne

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Hygge- og samværsgruppe

Denne gruppe er for dig, der ønsker at være en del af et fællesskab, hvor det sociale samvær er i højsædet. Vi tager udgangspunkt i et hyggespil, der rummer over 300 sjove og tankevækkende spørgsmål, som hjælper os på gлед med de gode snakke, hvor vi lærer hinanden bedre at kende.

Eksempler på spørgsmål fra spillet:

- Nævn 2 ting, du er bedre til end dine forældre.
- Hvad ville du gerne have haft en større viden om?

Vi mødes 5 gange i alt.

Dato: mandag den 9. september

Tid: 13.45 –15.00

Sted: Opholdsstuen

Pris: 112,50 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Wii-turnering

Er der en gammel tennisstjerne gemt i dig? Eller har du altid drømt om en karriere i formel 1?



Hvis du kan nikke genkendende til ovenstående spørgsmål, eller hvis du

bare gerne vil have en hyggelig og sjov fredag, så meld dig til vores Wii turnering!

Med en Wii kan man spille, golf, tennis, baseball, køre ræs og meget mere.

Scenen er sat på en tv-skærm og man dystre mod hinanden med en simpel form for fjernbetjening. Det kan gøres siddende eller stående og kræver ikke meget andet end, at man kan svinge armen.

Der vil være kolde øl og snacks på bordene.

Henover efterårssæsonen holder vi turnering den sidste fredag i måneden fra kl. 13.00 –15.00

Dato: fredag den 27. september

Tid: 13.00 – 15.00

Sted: Store grupperum

Pris: 150 kr. for fire fredage

Aktivitetsmedarbejder: Rebekka

Julepynt til vores hus

I år skal vores vinduer pyntes med julehjerter. Vi skal udstikke store julehjerter i selvhærdende ler, som efter tørring pyntes som et honningkagehjerter. Slutteligt sætter vi fine silkebånd i, så vores frivillige Jette, kan hænge hjerterne op til alles glæde.

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Vi mødes to gange i november.



Dato: mandag den 11. og 18.
november

Tid: 10.00 – 12.00

Sted: Kreaværkstedet

Pris: Gratis

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Julebag

Er du glad for at bage julesmåkager? Så meld dig til de to gange hvor vi forvandler mel, smør, vanilje, citron, kanel og sukker til småkagelækkerier. Vi bager, så du kan fylde minimum en kagedåse til eget forbrug pr. gang.



Vi bager selvfølgelig også for at kunne smage på herlighederne over en kop kaffe.

Når du tilmelder dig, så fortæl hvilken småkage, du drømmer om at bage. Vi

vil forsøge at imødekomme ønskerne og handler ind derefter. Husk at medbringe egen kagedåse. Prisen er inkl. indkøb og kaffe.

Dato: tirsdag den 26. november og
tirsdag den 10. december

Tid: 10.00 – 13.00

Sted: Køkken og Solstuen

Pris: 150 kr.

Aktivitetsmedarbejder: Marie

Syng julen ind

Vær med til en hyggelig time i godt



selskab, når vi igen i år synger julen ind til tonerne af Anne Mettes akkompagnement. Du kan melde dig til én enkelt gang eller to.

Dato: mandag den 2. december og
mandag den 9. december

Tid: 10.30 – 11.30

Sted: Store grupperum

Pris pr. gang: 22,50

Frivillig: Anne Mette

Aktivitetsmedarbejder: Marie