

Du kan tilmelde dig eller blive skrevet på venteliste på følgende måder:

- Ved personlig henvendelse på kontoret, tirsdag til fredag ml. kl. 9.00 – 13.00 (frokostlukket 12.00 – 12.30)
- Ved telefonisk henvendelse på telefon 46 11 39 50

Mailtilmelding

Ønsker du at tilmelde dig via mail, at det vigtigt at du IKKE påfører dit cpr. Nummer.

Brugerbetaling

Prisen for 4 måneder er kr. 480,00 kr. pr. hold, med én mødegang om ugen.

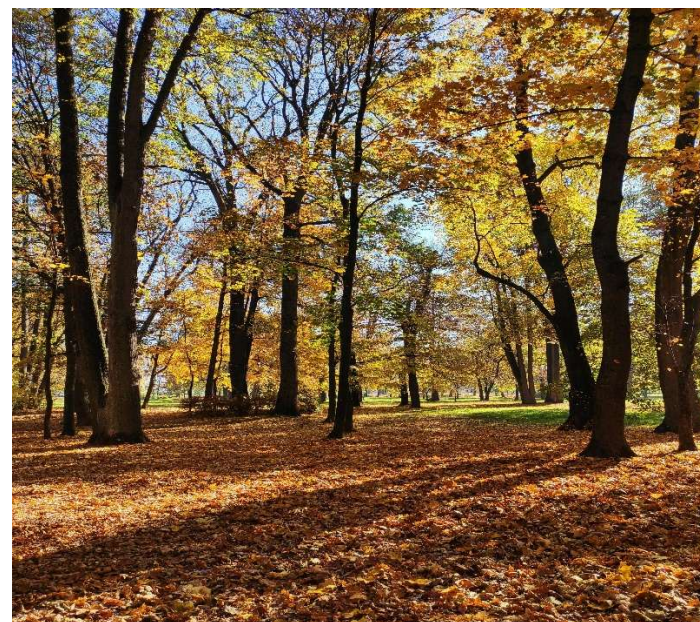
Der ydes ingen refusion ved aflysning af enkelte mødegange f.eks. ved sygdom o lign.

Der er i Rudersdal Kommune stort ønske om en større mangfoldighed af aktiviteter for ældre. I den forbindelse har man valgt forsøgsvis at fritage aktiviteter drevet af frivillige enkeltpersoner, foreninger og organisationer for brugerbetaling. I første omgang gældende fra september måned.

Betaling kan ske på følgende måder:

Dankort, kontant eller mobilepay (70 29 59) skriv i kommentarfeltet hvilket hold du betaler for. Du kan også lave en bankoverførsel til reg.nr. 7134 – konto nr. 11 47 768.

Ved alle betalinger er det vigtigt, at du **inden betaling**, først tilmelder dig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da du ellers ikke er garanteret en plads på holdet.



Program

fra d. 1. september 2025

Mandag:

Gymnastik let	kl. 10.00 – 11.00	Susanne (f)
---------------	-------------------	-------------

Tirsdag:

Yoga for seniorer let	kl. 10.00 – 11.00	Anna
Bevægelse & Balance ml.	kl. 11.30 – 12.45	Kirstine
Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Anna
Historie studiekreds	kl. 10.00 – 12.00	Hedi (f)
Keramik	kl. 10.00 – 14.00	Annette (f)
Leg med garn	kl. 10.00 – 14.00	Jytte (f)

Onsdag:

Mandemotion A	kl. 10.00 – 12.00	Anna
Mandemotion B	kl. 13.00 – 15.00	Anna
Syning	kl. 10.00 -14.00	Lisbet (f)

Torsdag:

Motion & Afspænding H	kl. 11.30 – 12.30	Kirstine
Gymnastik let	kl. 10.15 – 11.15	Anna
Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Anna
Fællessang	kl. 10.00 – 12.00	Anne Mette (f)

Fredag:

Grøn puls 60 + højt	kl. 09.00 – 10.15	Katrine
M/K fitness & motion	kl. 10.00 – 11.00	Bitten (f)
Let gymnastik	kl. 12.45 – 13.45	Bettina
Debatten	kl. 12.00 – 14.00	Anne Lise (f)
Bridge I lige uger	kl. 10.00 – 13.00	Ingelise (f)
Sy på akvarel	kl. 10.00 – 14.00	Gun-Lis (f)

(f): Hold ledet af frivillig.

Hvornår starter efterårssæsonen 2025?

Der er sæsonstart mandag d. 1. september og sæsonen løber frem til og med 19. december

Tilmelding til aktiviteter

Holddeltagere på et eksisterende hold får mulighed for at tilmelde det samme hold i den nye sæson før andre. Tal med din holdleder ved eventuelle spørgsmål. Holdet kan altså være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Vi har løbende optag gennem hele sæsonen, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge.