

AKTIVITETSCENTER RØNNEBÆRHUS

Nyhedsbrev december 2025



I ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Vi glæder os til at tage hul på 2026; et år fyldt med aktiviteter her på Rønnebærhus.

2

Nytårskur

6

Andre hold

3

Nye hold

7

Fredagstræf
Busture

5

Kreative hold

8

Caféen & Huset

NYTÅRSKUR

Nytårskur i Rønnebæarhus

Vi holder Nytårskur fredag den 16. eller 23. januar. Sæt X i kalenderen.

Vi ved at det bliver festligt med god mad, bobler og tale – og er i gang med at få underholdningen på plads.

Så snart den er det, vil du kunne tilmelde dig i receptionen.



NYE HOLD

SMART Træning

Aktivitetsscenter Rønnebæarhus opretter nyt træningstilbud hver fredag i form af SMART Træning, som er en træningsform, der kombinerer fysiske øvelser med kognitiv træning for at styrke hjernen.

SMART Træning er tilrettelagt som en sjov, social og legende oplevelse. Du vil opleve aktiviteter, der udfordrer og stimulerer såvel krop som hjerne. Som for eksempel koordination, balance samt aktiviteter, der styrker din koncentration og evner til multitasking. Træningen er skånsom og tilpasset, så alle kan være med, uanset niveau.

SMART Træning hjælper dig med at opretholde en god hverdag. Ved at træne hjernens og kroppens samspil kan du forbedre din evne til at klare dagligdagens udfordringer samtidig med at du har det sjovt og nyder selskabet på holdet. Det er en sjov og anderledes måde at holde sig aktiv og styrke både det fysiske og mentale helbred på.

Deltag på et af vores hold og bliv en del af et motiverende fællesskab, hvor vi støtter hinanden og har det sjovt sammen.

Fra januar opretter vi to SMART Træning hold hver fredag.

Kl. 9.45 på niveau LET, hvor alle øvelser foregår med en stol som udgangspunkt og i et roligt tempo. Kl. 11.00 på niveau MELLEM, hvor der er en stol til rådighed, men hvor der er flere stående øvelser og hvor tempoet er højere.

Tilmelding ved fremmøde i receptionen eller på telefon 4611 5080 kl. 9-10 eller via e-mail roennebaarhus@rudersdal.dk



Brætspilscafe i Januar

Syntes du også det er sjovt at spille, men måske mangler nogen at spille med?

Vi har masser af spil, men mangler bare dig til at være med.

Så læg din sudoku eller kryds-og-tværs fra dig en stund og nyd det sjove samvær over brætspil. Over 3 gange i januar vil du blive introduceret for spil du måske ikke kender.

Alle er velkomne, dog er der begrænsede pladser. Det er muligt at bestille kaffe, the og evt. kage i caféen i deres åbningstid, som vi så nyder mens vi spiller.

TID Mandag fra 12.30-14.00

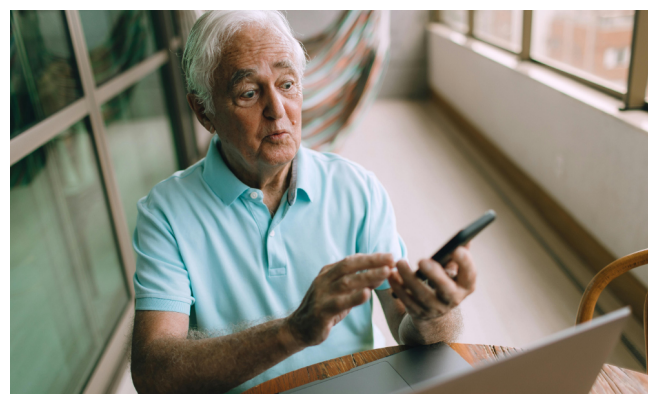
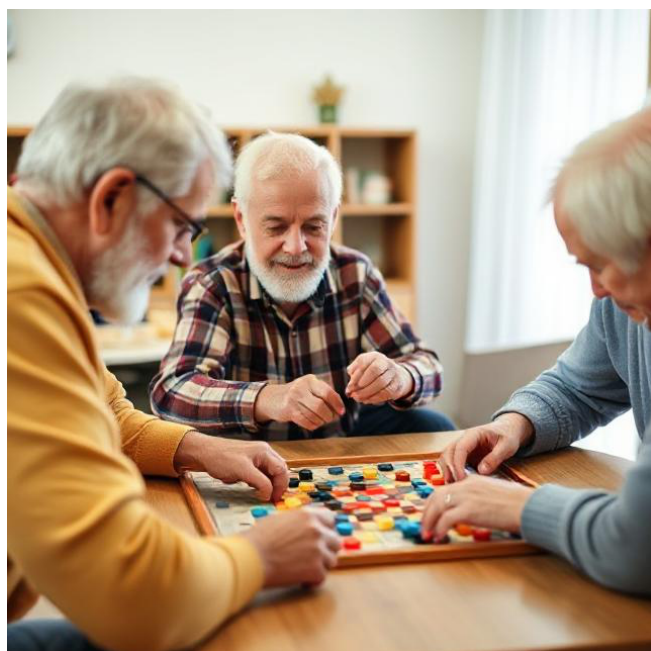
DATOER 12/1 + 19/1 + 26/1

STED Caféen

MEDARBEJDER Miriam

PRIS 90 kr

Tilmelding i receptoinen senest d. 12/1



Kunstig Intelligens

Dette kursus er designet til at give dig en grundlæggende forståelse af, hvad kunstig intelligens er, og hvordan det kan anvendes i hverdagen. Du vil blive introduceret til ChatGpt, samt stifte bekendtskab med andre typer kunstig intelligens der kan hjælpe dig med forskellige opgaver.

Kurset kører over 4 gange og er åbent for alle, der er interesserede i at lære mere om kunstig intelligens, og hvordan man kan bruge AI-assistenter i hverdagen. Dog er det **vigtigt** at du har et grundlæggende kendskab til IT, da vi kommer til at lave øvelser og arbejde digitalt.

Deltagerne skal medbringe, og kunne betjene, deres egen pc, tablet eller smarttelefon for at kunne deltage i de praktiske øvelser.

TID Mandag kl.12.50 - 14.30

DATOER 2/2 + 9/2 + 16/2 + 23/2

STED Filmrummet på 1. sal

UNDERVISER Miriam

PRIS 120 kr

Tilmelding i receptionen senest d. 30/1

KREATIVE HOLD

Kreativ Tirsdag

På dette hold går vi op i at være sammen over kreative sysler. Snakken går lystigt og der er plads til alle. Så har du brug for lidt samvær, så kom og se om det er noget for dig.

TID Hver tirsdag fra 10.00-14.00

STED Værkstedet på 1. sal.

FRIVILLIG Annie

Skindsyning

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

OPSTART d. 21/1

TID Hver onsdag fra 10.00-14.00

STED Værkstedet på 1. sal.

FRIVILLIG Inge Sørensen

Kreativ Torsdag

Vores kreative værksted er en åben workshop hvor du kan prøve kræfter med de temaer vi laver. I det nye år starter vi eksempelvis op med løbbinding, som så fortsætter over flere gange.

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

OPSTART d. 15/1

TID Hver torsdag fra 9.30-14.30

STED Køkkenet på 1. sal.

MEDARBEJDER Miriam

Korte Workshops

Der vil blive slået nogle kortere workshops op, som kører over nogle få gange i marts og april. Eksempelvis kommer der bl.a. et støbekursus, hvor man kan støbe lysestager, små bakker m.m., et lille malekursus for begyndere.

Hold øje med opslag i huset og på hjemmesiden.

ANDRE HOLD

Filmstriber

Der er plads til flere på dette samværshold, hvor vi mødes om film.

Vi udvælger en film, som vi ser sammen og efterfølgende reflekterer over, inden vi beslutter om vi også spiser sammen i caféen.

Vi graver ned i skatten af gamle og nye film i forskellige genrer.

De seneste film, vi har set, er bl.a.:

Pigen der fortalte film af Lone Scherfig, og giver et tidsbillede af 60'ernes og 70'ernes Chile, baseret på roman af den store chilenske forfatter Hernán Rivera Letalier

Superclásico af Ole Christian Madsen om den fortrukne vinhandler, Christian, som rejser med sønnen, Oscar, til Buenos Aires for at vinde konen, Anna, tilbage, inden de skal skilles. Anna er fodboldagent og bor nu sammen med fodboldstjernen Juan Diaz.

Pagten af Bille August, som omhandler forholdet mellem Karen Blixen og den unge digter Thorkild Bjørnvig.

Kom og vær med til en hyggelig stund.

TID Hver tirsdag fra 9.30-12.00

STED Filmlokalet på 1. sal

Debat Hold

Vi mødes hver torsdag fra kl. 10.30 – 12 med et nyt emne på dagsordenen hver gang. Vi kigger på filmklip, billeder, læser artikler og forholder os til forskellige spørgsmål relateret til emnet, og du har mulighed for at byde ind i den udstrækning, du har lyst til. Det giver en god anledning til at tale om dine perspektiver og høre, hvad andre mener. Nogle gange er det helt aktuelle nyheder, og andre gange er det mere generelle emner om historie, kultur og eksistens.

Er du interesseret kan du henvende dig til Katrine eller i receptionen.

TID Hver torsdag fra 10.30-12.00

STED Filmlokalet på 1. sal

MEDARBEJDER Katrine

Fredagstræf

Hver fredag kl. 10 i cafeen – hvor vi mødes til til hyggeligt uformelt samvær om formiddagen.

Indimellem vil der være spændende foredrag m.m. Check diverse opslag på vores hjemmeside eller på vores opslagstavle.

BUSTURE

Endags bustur

I april kommer der en endags bustur. Detaljerne er ikke helt på plads, men turen vil være egnet for gangbesværede. Så bare glæd jer!

For mere info hold øje med vores hjemmeside og opslag i huset.



Bustur - Langeland

Til maj tager Rønnebærhus igen på bustur. Turen går til Langeland d. 27. til 29. maj, så sæt allerede nu kryds i kalenderen, hvis det kunne være noget for dig. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Vi holder infomøde mandag d. 2. marts kl. 13 på Rønnebærhus og først der, har du mulighed for at tilmelde dig.

For mere info hold øje med vores hjemmeside.

CAFÉEN & HUSET

Samarbejde med civilsamfundet

I aktivitetsscentret har vi et stort ønske om, at der er et væld af gode tilbud om aktiviteter til gavn for kommunens ældre borgere.

Vi har fx et omfattende samarbejde med Ældre Sagen Rudersdal, som benytter lokalerne som supplement til de mange aktiviteter, som centrets personale igangsætter.

Vi har haft et længerevarende samarbejde med grupper som Fruerstuen, Mad for Mænd, Herreværelset, Temaklubben og Seniordans.

Sidste nye aktivitet er et gymnastikhold, der træner hver tirsdag sent om eftermiddagen. Tilmelding til disse aktiviteter foregår via Ældre Sagen.

Skulle du have et hold i fx folkedans, et kor, en litteraturgruppe, teaterforening eller lignende, der mangler et velegnet lokale, må du endelig sige til.

Eller endnu bedre – sig til, hvis du har en idé, som du står og mangler et godt lokale for at kunne realisere.

Caféen

Der er lukket mellem Jul og Nytår fra d. 24.12.25 - 4.1.26 begge dage inkl.

Vi kunne godt tænke os flere frivillige til caféen. Arbejdet kan tilrettelægges efter evner og lyst.

Caféen har åbent alle dage fra kl. 11.30-13.00

Menuen er slået op i huset og kan tillige ses på hjemmesiden.

Vi serverer lækker hjemmelavet og økologisk mad lavet fra bunden.

Hilsen fra Huset

Personalet i Rønnebærhus vil gerne ønske jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

I året 2025 har vi været lidt ramt på medarbejderfronten, men nu ser alting meget lysere ud og vi glæder os til at tage hul på et 2026 med mange spændende aktiviteter.

De bedste hilsner,

*personalet på Aktivitetscenter
Rønnebærhus*

