

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

- Ved personlig henvendelse på kontoret, tirsdag til fredag kl. 10.00 – 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 el. lign.

Der er i Rudersdal Kommune stort ønske om en større mangfoldighed af aktiviteter for ældre. Hvilket betyder at aktiviteter drevet af **frivillige** er fritaget for brugerbetaling.

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.



Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Aktivitetscenter for pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune



Program fra d. 18. februar 2026

Teglporten 11 - 3460 Birkerød – Tlf. nr. 46 11 39 50
www.rudersdal.dk/Teglporten

Mandag:

Gymnastik let	kl. 10.00 – 11.00	Susanne (f)
SMART træning m/k	kl. 13.00 -14.30	Anna M

Tirsdag:

Yoga for seniorer let	kl. 10.00 – 11.00	Kirstine
Bevægelse & Balance ml.	kl. 11.30 – 12.45	Kirstine
Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Kirstine
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)
Engelsk	kl. 10.00 – 12.00	Lis (f)
Gåtur	kl. 10.00 – 11.30	Bitten (f)

Onsdag:

Mandemotion A	kl. 10.00 – 12.00	Anna M
Mandemotion B	kl. 13.00 – 15.00	Anna M
Syning	kl. 10.00 – 14.00	Lisbet (f)
Fri dans	kl. 10.00 – 11.00	Tove (f)

Torsdag:

Motion & Afspænding H	kl. 11.30 – 12.30	Kirstine
Gymnastik let	kl. 10.15 – 11.15	Anna S
Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Kirstine

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	Anna M
Debatten	kl. 12.00 – 14.00	Anne Lise (f)
Bridge	kl. 10.00 – 13.00	Ingelise (f)
I lige uger		
Billedfortællinger - collage med liv	kl. 10.00 – 14.00	Gun-Lis (f)

(f): Hold ledet af frivillig.

Hvornår starter efterårssæsonen 2026?

Der er sæsonstart mandag d. 5. januar og sæsonen løber frem til og med torsdag d. 30. april

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.