

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

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

- Ved personlig henvendelse på kontoret, tirsdag til fredag ml. 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 maj-august er kr. 360,00 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.



**Program fra**

**1. maj 2026**

Teglporten 11 - 3460 Birkerød – Tlf. nr. 46 11 39 50  
[www.rudersdal.dk/Teglporten](http://www.rudersdal.dk/Teglporten)

## Mandag:

Gymnastik let	kl. 10.00 – 11.00	Susanne <b>(f)</b>
SMART træning m/k	kl. 13.00 -14.30	Anna M
Hyg og håndarbejde	kl. 12.30- 15.00	Sara <b>(f)</b>

## Tirsdag:

Yoga for seniorer let	kl. 10.00 – 11.00	Kirstine
Bevægelse &Balance ml.	kl. 11.15 – 12.15	Kirstine
Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Kirstine
Historie studiekreds Start 1. september	kl. 10.00 – 12.00	Hedi <b>(f)</b>
Keramik	kl. 10.00 – 14.00	Annette <b>(f)</b>
Leg med garn	kl. 10.00 – 14.00	Jytte <b>(f)</b>
Engelsk	kl. 10.00 – 12.00	Lis <b>(f)</b>
Gåtur	kl. 10.00 – 11.30	Bitten <b>(f)</b>

## 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 <b>(f)</b>
Fri dans Start 2. september	kl. 13.00 – 15.00	Tove <b>(f)</b>

## 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 <b>(f)</b>
------------	-------------------	-----------------------

## Fredag:

Grøn puls 60 + højt	kl. 09.00 – 10.15	Katrine
M/K fitness & motion	kl. 10.00 – 11.00	Bitten <b>(f)</b>
Let gymnastik	kl. 12.15 – 13.15	Henriette
Debatten	kl. 12.00 – 14.00	Anne Lise <b>(f)</b>
Bridge	kl. 10.00 – 13.00	Ingelise <b>(f)</b>
I lige uger start 4. september		
Kreahold – se opslag Start 4.september	kl-10-00 – 14.00	Gun-Lis <b>(f)</b>

## Hvornår starter sæsonen?

Der er sæsonstart mandag d. 1. maj og sæsonen løber frem til og med mandag d. 31. august. Næste sæson starter tirsdag d. 1. september.

## 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.

