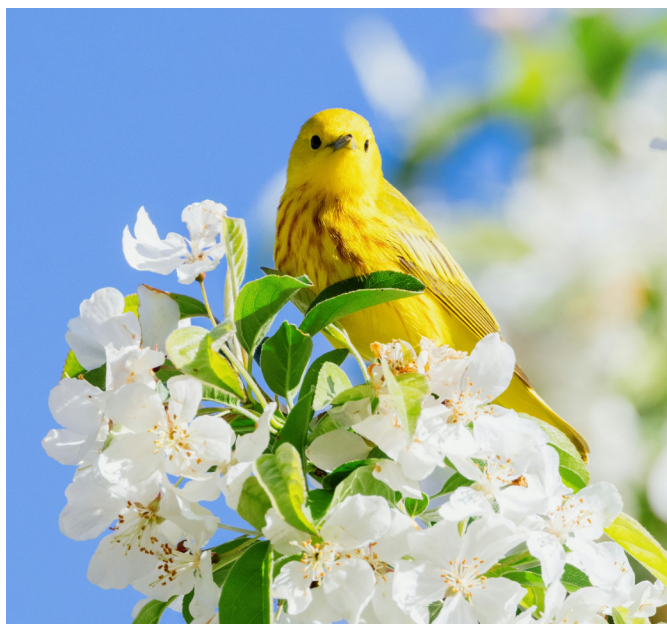


# AKTIVITETSCENTER RØNNEBÆR Hus

---

Nyhedsbrev maj 2025

---



*Når træerne bliver grønne og dagene folder sig ud, vokser også glæden ved fællesskabet.*

*Må sommeren bringe lys, nærvær og gode stunder for alle på Rønnebærhus.*

2 Nye Ansatte

6 Andre hold

3 Nye hold

7 Caféen

5 Kreative hold

8 Huset

## NYE ANSATTE

### Ny Medarbejder

- En del af jer har allerede hilst på Maria, som er vores nye receptionist.

Hun er opvokset i kommunen og bor her stadig, sammen med hendes kæreste og deres søn.

Maria er meget glad for dans og musik, og hun er derudover altid frisk på diverse spil og quizzes.



### Ny Centerleder i Rønnebærhus

Der er ansat en ny leder af Aktivitetscenter Rønnebærhus pr. 1. juni.

En nærmere præsentation af vedkommende må vente lidt endnu.

Den nye leder tiltræder en stilling som leder af aktivitetscentrene Rønnebærhus og Teglporten og vil desuden blive leder for kommunens Forebyggende Team.



## NYE HOLD

### SMART Træning

Hver fredag tilbydes 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.

Vi har 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 MELLEML, 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](mailto:roennebaarhus@rudersdal.dk)





## De Glade Gryder - Mandehold

Har du lyst til at lave mad i godt selskab med andre mænd?

Vi starter et hyggeligt madlavningshold, hvor vi sammen planlægger, tilbereder og nyder maden.

Holdet er for mænd, der har lyst til at være en del af et fællesskab omkring madlavning – uanset erfaring i køkkenet.

Vi mødes hver tirsdag i juni fra kl. 10–14. I opstartsperioden vil holdet blive guidet og støttet, men målet er, at deltagerne efterfølgende selv kan føre holdet videre.

**OPSTART** d. 2/6

**TID** Tirsdage fra 9.30-13.00

**STED** Køkkenet på 1. sal

**MEDARBEJDER** Miriam

**PRIS** 150 kr + ingredienser

**Tilmelding** i receptoinen senest d. 28/5

## Balancetræning

I maj er der mulighed for at deltage i Balancetræning om mandag kl. 13 på Rønnebæarhus.

Vi laver forskellige øvelser, der styrker balancen både med og uden redskaber. Ud over at være styrkende virker øvelserne faldforebyggende.

Det er 4 gange i alt, og der er mulighed for at lære øvelser, man kan bruge derhjemme, for det er jo den daglige/kontinuerlige træning over tid, der forbedrer balancen.

Holdet i maj er overtegnet, men der kommer endnu et til august.

Du kan henvende dig i receptionen og tilmelde dig holdet i august.

## Fællessang

Kom og syng sammen med os!

Fællessang er godt for humøret og vigtigt for helbredet, så der er ingen undskyldninger.

Vi mødes tre torsdage i juni og juli efter frokost og synger sange fra den danske sangskat.

Der vil være et program for, hvilke sange vi skal synge hver gang, men der vil også være mulighed for at ønske sig sange, vi kan synge.

Til august er der yderligere tre gange med fællessang.

Tilmelding sker i receptionen.

## 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

### Kreativ Torsdag

Vores kreative værksted er en åben workshop hvor du kan prøve kræfter med de temaer vi laver. Vi arbejder side om side med forskellige discipliner indenfor håndarbejde, crepe-papir blomster, perler m.m.

**TID** Hver torsdag fra 9.30-14.30

**STED** Køkkenet på 1. sal.

**MEDARBEJDER** Miriam

## Kort Workshop



### Gouache for begyndere

I august kommer der et igen en lille maleworkshop for begyndere som foregår over 3 tirsdays:

**4/8 + 18/8 + 25/8**

Vi arbejder i gouache hovedsageligt. Alle materialer kan købes i huset, men hvis du selv har, så er du velkommen til at tage med.

**TID** Tirsdays 9.30-12.00

**STED** IT-lokalet på 1. sal.

**PRIS** 180 kr + evt. ekstra materialer

**MEDARBEJDER** Miriam

## ANDRE HOLD

### 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 et hyggeligt uformelt samvær om formiddagen.

Indimellem vil der være spændende foredrag m.m.

Check diverse opslag på vores hjemmeside eller på vores opslagstavle.

**TID** Hver fredag fra 10.00-11.30

**STED** Caféen

**FRIVILLIG** Karin Kudsk

### Pop Up Aktiviteter i Caféen

Fredag eftermiddage vil der være aktiviteter i ny og næ, såsom petanque, quiz m.m. Hold øje med opslag i huset.

**TID** Fredage 12.45-14.00

**STED** Caféen

**MEDARBEJDER** Maria Lind

Kom til mandags quizzes i cafeen. Det starter kl. 12 i cafeen, efter frokost, og varer ca. 45. min. Der er ingen tilmelding, man dukker bare op.

**TID** Mandage 12.00-12.45

**STED** Caféen

**MEDARBEJDER** Maria Lind

# CAFÉEN

## Caféen

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.

Vi holder åbent sommeren igennem og at man kan hygge på terrassen.

**OBS:** Caféen holder lukket 1. maj, Kristi Himmelfartsdag, 2. pinsedag og Grundlovsdag.

## Frivillig i Caféen

Vi kunne godt tænke os flere frivillige til caféen.

Arbejdet kan tilrettelægges efter evner og lyst.

Kontakt endelig cafeen, skulle det have din interesse.



# HUSET

## Samarbejde med civilsamfundet

I aktivitetscentret 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 Mad for Mænd, Herreværelset, Temaklubben, Seniordans og et gymnastikhold.

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.



*De bedste hilsner,*

*personalet på Aktivitetscenter  
Rønnebærhus*

