



AKTIVITETSCENTER RØNNEBÆR Hus

Nyhedsbrev august 2026



*Sensommeren slipper sit tag,
og efteråret banker på.
Dagene bliver kortere,
farverne varmere,
og langsomt nærmer vinteren sig.*

*Vi fylder tiden med nærvær,
fællesskab og små lyse stunder.
og glæder os til en ny sæson
sammen.*

2 Nye Motionshold

6 Andre Hold

4 Nye Samværshold

7 Foredrag På Rønnebærhus

5 Nye Kreative Hold

8 Caféen

NYE MOTIONSHOLD

Stærke Kvinder

I foråret har der været et styrketræningshold på Rønnebærhus, der var målrettet mænd. Til september kommer der et tilsvarende hold for kvinder. Her laver vi øvelser med håndvægte, elastikker og pilates bolde. Der vil også være øvelser på måtter. Formålet er at gøre kroppen stærkere, og øvelserne vil være særlig gode for kvindekroppen. Det er en forudsætning, du selv kan komme op fra gulvet. Der er 15 pladser i alt, så det er først til mølle.

Balance-træning Til Oktober

Til oktober begynder, der endnu et af de populære balance-trænings hold. Det kører over ti gange. Efter en opvarmning vil vi lave forskellige variationer af balanceøvelse med og uden redskaber. Trænger du til at få trænet din balance, så kom til receptionen og meld dig til, men du skal ikke vente for længe, for deltagerlisten er allerede godt fyldt.

Motion For Naturglade Mænd

Har du lyst til at være en del af et fantastisk mande motions-hold, så er RST (Rudersdal Senior Triatlon) måske noget for dig. Holdet er et træningshold, der ikke længere dyrker triatlon, men består af ca. 40 motions- og naturglade mænd. Vi træner tirsdag fra Vedbæk Nordstrand med fælles opvarmning og diverse smidigheds-, koordinations-, styrke- og balanceøvelser. Herefter er der ca. 2-4 km løb, lunt eller rask gang, inden vi afslutter med stræk. Om fredagen gennemføres motion og gå-/løbetur fra forskellige naturskønne steder i lokalområdet, som holdet selv arrangerer. Desuden er der nedsat et aktivitetsudvalg, der laver mange spændende sociale arrangementer. RST er tilknyttet Foreningen Bakkehuset i Vedbæk og Aktivitetscenter Rønnebærhus. Hvis det kunne være noget for dig er du velkommen til at kontakte Dorte Frølund Strand på mail: stra@rudersdal.dk, og oplys dit tlf. nr., så vil du blive ringet op, så du kan høre mere om dette sociale mandefællesskab.

Lanciers

Kom og vær med til at danse Lanciers. Vi danser 4 torsdage og prøver at komme igennem alle 5 ture, men mindre kan også gøre det.

Den sidste gang holder vi "afdansningsbal" og hygger os sammen efter dansen.

TID Torsdage fra kl. 13 - 14

DATOER d. 12/11, 19/11, 26/11 og 3/12

UNDERVISERE Dorte & Maria

Line Dance

Kom og vær med til en hyggelig time med Linedance, hvor vi danser enkle og sjove koreografier til god musik. Undervisningen er tilpasset både begyndere og let øvede, så alle kan være med. Linedance giver motion, træner koordinationen og skaber godt humør i et hyggeligt fællesskab.

TID Mandage kl. 15.30 til kl. 16.30

HOLDLEDER Laila Skoubye



NYE SAMVÆRSHOLD

Litteraturklub

Har du lyst til at læse og tale om gode tekster sammen med andre? I denne litteraturklub læser vi enten en kort novelle eller en artikel, som vi efterfølgende taler om i fællesskab. Der kræves ingen særlige forkundskaber – det vigtigste er nysgerrighed og lysten til at dele tanker og oplevelser.

Kom og oplev glæden ved litteratur i et hyggeligt og uformelt fællesskab.

TID Vi mødes onsdage i lige uger i oktober og november kl. 13.00-14.00.

STED Køkkenet 1. sal

MEDARBEJDER Maria

Fællessang

Har du prøvet fællessang?

Så ved du at det skaber glæde, ro og en følelse af at høre sammen. Forskere har fundet ud af, at det skyldes, at vores hjerterytmer synkroniseres, og at vi producerer flere lykkehormoner.

Hver anden torsdag er der fællessang på Rønnebærhus. Maria og Katrine forbereder en håndfuld sange hver gang, men resten af tiden er det jeres input, der afgør sangvalget. Nogen drømmer om at synge Frank Sinatra og andre vil gerne synge Benny Andersen. Der er plads til lidt af hvert.

Vi mødes efter frokost og synger, så kom og vær med til fællessang på Rønnebærhus. Første gang er torsdag d. 17. september.

TID torsdage i lige uger

fra kl. 12.45 - 14.15

STED Filmlokalet 1. sal

MEDARBEJDERE Maria og Katrine



NYE KREATIVE HOLD



Bogværksted

På dette værksted lærer vi at fremstille vores egne notesbøger og små bøger fra bunden. Vi arbejder blandt andet med japansk bogbinding, enkle hæfteteknikker og personlige omslag, hvor vi kan gå kreativt til værks med trykteknikker, decoupage eller håndarbejde.

Du behøver hverken erfaring med bogbinding eller særlige kreative forkundskaber. Vi tager processen trin for trin og har fokus på fordybelse og glæden ved at skabe noget med hænderne.

TID Hver tirsdag i september fra 10.00 - 12.00

STED Værkstedet på 1. sal.

UNDERVISER Miriam

Papirværksted

Har du lyst til at eksperimentere med papir, farver og forskellige kreative teknikker?

Henover 3 tirsdage i november arbejder vi med at dekorere vores egne papirer ved hjælp af blandt andet akvarel, tryk, collage og enkle mønstre.

De færdige papirer kan bruges til kort, bogomslag, gaveindpakning eller andre kreative projekter. Du behøver ingen erfaring – vi arbejder i et roligt tempo med fokus på fordybelse og glæden ved at skabe noget helt unikt.

DATOER 3/11 + 10/11 + 17/11

TID 10.00-12.00

STED Værkstedet på 1. sal.

UNDERVISER Miriam

Jule Workshops

I november og december kommer der nogle korte workshops der har juletema og fokuserer på gaver, indpakning m.m.

Det foregår over 3 tirsdage:

24/11 + 1/12 + 8/12

Hold øje med opslag i huset og på hjemmesiden når vi nærmer os vintermånederne.

ANDRE HOLD

Kunstig Intelligens

På dette kursus får du en tryk introduktion til, hvad kunstig intelligens er, og hvordan den kan bruges i hverdagen. Vi arbejder blandt andet med ChatGPT og ser på, hvordan AI kan hjælpe med idéer, tekster, planlægning, oversættelse og meget mere.

Kurset kræver at du kan betjene en smartphone og navigere rundt på internettet – og ellers besidder en nysgerrighed og lyst til at lære noget nyt.

DATOER 3 tirsdage: 6/10 + 20/10 + 27/10

TID 10.00-12.00

STED Køkkenet 1. sal

UNDERVISER Miriam



Fredagstræf

Hver fredag kl. 10 mødes i cafeen til 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

HOLDLEDER Karin Kudsk

FOREDRAG PÅ RØNNEBÆRHHUS

Henover efteråret har vi arrangeret flere forskellige Fredag formiddags-foredrag til jer.

"Fremtidsfuldmagt" - Fredag den 4. september 2026 kl. 10.30

Judith Paludan-Müller kommer og holder et oplæg omkring fremtidsfuldmagt og derefter er der mulighed for at stille en masse spørgsmål frem til kl. 11.30. Efter foredraget åbner vores dejlige café.

Arrangementet er gratis, men I må meget gerne skrive jer op i receptionen senest torsdag d. 3. september, da vi har begrænset plads.

"Nordisk Fjer Skandalen I" - Fredag den 18. september kl. 10.00

Adm direktør Anders Wejrup holder et spændende foredrag om det der blev kaldt "Danmarkshistoriens største og mest spektakulære erhvervsskandale" - et foredrag med bid og nerve i som får dig op af stolen.

Tilmelding i receptionen senest fredag d. 11. september

I slutningen af oktober kommer foredraget **"Livet, det er livet værd"**

Hold øje med vores hjemmeside og opslag i huset for nærmere information

CAFÈEN

Åbningstider & Lukkedage

Caféen har åbent alle hverdage fra kl. 11.30-13.00.

Dog holder vi i lukket i caféen **d. 2.9** da vi har personale temadag.

D. 24. og 25.9 er der lukket grundet personale ferie.

D. 25.11 er der lukket grundet fælles workshop dag.

Hold øje med opslag, da vi vil afholde forskellige begivenheder henover sæsonen, såsom Spis sammen i november, juletema samt andet godt.

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.

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 quizzet 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

De bedste hilsner,

*personalet på Aktivitetscenter
Rønnebæarhus*

