

Rønnebærhus

September – December 2026



Rønnebærvej 15 – 2840 Holte – Tlf. nr. 46 11 50 80

www.rudersdal.dk/roennebaerhus

Aktivitetsprogram

Velkommen til Aktivitetscenter Rønnebærhus.

På de følgende sider kan du orientere dig i alle de gode aktiviteter, vi har planlagt til Jer henover efteråret og julen 2026.

Efteråret på Rønnebærhus byder blandt andet på en række foredrag, særligt udvalgt i samarbejde med vores velfungerende brugerråd.

Allerede i september er der planlagt følgende foredrag:

"Fremtidsfuldmagt" v/Judith Paludan-Müller, fire kunstforedrag v/ Rubi Cardel samt et foredrag omkring "Nordisk Fjer Skandalen" v/Adm. direktør Anders Wejrup.

Hold øje med datoerne på vores hjemmeside, samt opslagstavlerne på Rønnebærhus.

Henover efteråret byder vi igen på hold af kortere varighed. Her kan bl.a. nævnes: Kunstig Intelligens for begyndere, Papirværksted, Lanciers, Bogværksted, styrketræning for kvinder samt Litteraturklub. Når vi nærmer os juletid, vil der også være juleworkshops.

Se nærmere information omkring holdene inde i programmet.

Der er åbent for betaling for hold og andre aktiviteter fra mandag d. 31. august.

På glædeligt gensyn!

Kom og spis med i Cafeen!

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.

OBS: Caféen holder lukket d. 2., 24. og 25. september, 25. november samt d. 24. december - 3. januar 2027.

Vi kunne godt tænke os flere frivillige til caféen. Arbejdet kan tilrettelægges efter evner og lyst. Kontakt endelig cafeen, skulle det have din interesse.



Vedligeholdende træning:

Mandag:

Grøn Puls (højt)	9.00 - 10.15	Dorte
Gymnastik (mellem)	9.45 - 10.45	Anna
Stræk, styrke, afspænding (højt)	11.00 - 12.00	Anna
Balance træning (mellem) I perioden fra d. 12/10 – 21/12	14.00 - 15.00	Katrine
Linedance	15.30 – 16.30	Laila Skoubye (friv.)

Tirsdag:

Rudersdal Senior Triatlon (højt)	9.00 - 10.15	Dorte
Gymnastik (let)	10.00 - 11.00	Henriette
Gymnastik (mellem)	11.15 - 12.15	Henriette
Dynamisk træningsgruppe (højt)	13.15 - 14.30	Dorte
Styrketræning kvinder I perioden fra d. 8/9 – 27/10	12.15 - 13.15	Katrine

Onsdag:

Gymnastik (mellem)	9.45 - 10.45	Katrine
Gymnastik (mellem)	12.45 - 13.45	Katrine

Torsdag:

Gymnastik (mellem)	9.45 - 10.45	Dorte
Lanciers (Højt) Den 12/11, 19/11, 26/11 og 3/12	13.00 - 14.00	Dorte og Maria
Torsdagsture Den 10/9, 1/10, 5/11 og 10/12	12.00 – 15.30	Dorte og Katrine

Fredag:

SMART træning (mellem)	11.00 - 12.00	Anna
SMART træning (let)	12.15 - 13.15	Anna

Hvilket træningshold er det rigtige for mig?

For at hjælpe dig til at finde det rigtige hold, har vi delt vores gymnastik hold ind i tre niveauer:

Niveau LET:

Alle øvelser foregår med en stol som udgangspunkt i et roligt tempo. Holdstørrelsen er lille (max. 15 personer/hold)

Niveau MELLEME:

Her bruger vi stadig en stol som udgangspunkt for øvelserne, men der er flere stående øvelser og tempoet er højere. Vi kører med større holdstørrelser. (max. 25 personer/hold).

Niveau HØJT:

Alle udendørs træningshold, hvor det forventes at du kan gå ca. 3 km. De indendørs hold, hvor man benytter et underlag og derfor forholdsvis ubesværet skal kunne komme op og ned fra underlaget.

Øvrige aktiviteter:

Mandag:

Senior Akademi (Første mandag i måneden)	10.00 - 12.00	Jesper Borch (friv.)
De glade gryder	9.30 - 13.00	Frivillige
Bridge	13.00 - 17.00	Peter Adolphsen (friv.)
Quiz i cafeen	12.00 - 13.00	Maria
Billiard	11.30 – 12.30	Poul Petersen (friv.)

Tirsdag:

Filmstriber	9.30 - 12.00	Maria
Kreative tirsdage	10.00 - 14.00	Annie Felby (friv.)
Bogværksted (i september måned)	10.00 – 12.00	Miriam
Kunstig Intelligens for begyndere (i oktober måned)	10.00 - 12.00	Miriam
Papirværksted	10.00 - 12.00	Miriam
Juleworkshops (i december måned)	10.00 - 12.00	Miriam
Syng og smil (i ulige uger)	13.00 - 14.30	Annie Frederiksen (fr.)

Onsdag:

Billard	10.00 - 12.00	Julle (friv.)
Akvarelhold (øvet)	10.00 - 14.00	Miriam
Skindsyning	10.00 - 14.00	Inge Sørensen (friv.)
Litteraturklub (i lige uger i oktober og november)	13.00 – 14.00	Maria

Torsdag:

Billard	12.30 - 14.00	Erik Hvid (friv.)
Kreative torsdage	9.30 -15.00	Miriam
De´batter	10.00 - 11.30	Katrine
Fællessang (I lige uger)	12.45 - 14.15	Katrine og Maria

Fredag:

Fredagstræf	10.00 - 11.30	Karin Kudsk (friv.)
Billard	11.30 - 13.00	Poul Petersen (friv.)
Pop up aktivitet i cafeen (Hold øje med opslag i huset)	12.45 - 14:00	Maria

På Aktivitetscenter Rønnebærhus vil du blive mødt af følgende aktivitetsmedarbejdere:



Katrine Gøthche
Psykomotorisk terapeut



Dorte Strand
Psykomotorisk terapeut



Oscar Bloch
Leder af aktivitetscenteret



Dorte Uhlig
Kostfaglig eneansvarlig



Miriam Ortved
Kreativ medarbejder/Designer



Maria Lind
Receptionist/Socialpædagog



Katrine Lind Pedersen
Kok



Dorte Goldbæk
Kok

I vores café bliver du mødt af følgende medarbejdere:

Holdbeskrivelser

Kreativ tirsdag

Et hyggeligt og kreativt hold under frivillig ledelse. Holdet vægter den gode snak og det sociale samvær højt. Du bestemmer selv hvilket håndarbejdsprojekt du vil medbringe. Vi hjælper og inspirerer hinanden.

Tirsdage fra kl. 10.00 til kl. 14.00

Kreativ torsdag

Vores kreative værksted er en åben workshop, hvor du kan prøve kræfter med forskellige temaer. Det kunne eksempelvis være genbrug af tøj, som vi væver eller laver kurve af. Hvis du har et projekt, du vil have hjælp til, kan du også tage det med. Vi arbejder side om side med forskellige discipliner indenfor håndarbejde, crepe-papir blomster, perler og smykker m.m.

Torsdage fra kl. 9.30 til kl. 14.30 (Underviser er på 9.30 - 12.00)

Akvarel workshop

Kan du lide at male med akvarel er denne workshop måske noget for dig. Vi introducerer til forskellige teknikker og prøver dem af i fællesskab. For hver sæson aftaler vi, hvilke emner vi vil gå i dybden med. Det er også muligt at deltage, selvom du ikke har malet før, men gerne vil i gang.

Onsdage fra kl. 10.00 til kl. 14.00 (Underviser er på 10.00 - 12.00)

Fællessang

Hver anden torsdag er der fællessang på Rønnebærhus.

Maria og Katrine forbereder en håndfuld sange fra gang til gang, men resten af tiden er det Jeres input, der afgør sangvalget. Nogen drømmer om at synge Frank Sinatra, andre vil gerne synge Benny Andersen og ”hver fugl synger med sit næb.” Der er plads til alle.

Torsdage i lige uger kl. 12.45 – 14.15

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.

Tirsdage i september fra kl.10.00 til kl. 12.00.

Kunstig Intelligens for begyndere

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.

Tirsdage i oktober fra kl.10.00 til kl.12.00

Syng og smil

Vi synger sammen, primært fra Højskolesangbogen, men også andre genrer er velkomne. Der er plads til, at alle kan ønske en sang. Undervejs taler vi om musikken og teksten. Husk - alle kan synge!

Tirsdage i ulige uger fra kl. 13.00 til kl. 14.30

Filmstriber

Kan du lide gode film og hyggelige samtaler? I filmklubben ser vi udvalgte film sammen og taler efterfølgende om vores oplevelser, tanker og indtryk. Der er ingen rigtige eller forkerte svar - alle perspektiver er velkomne. Filmklubben er for alle, der har lyst til at opleve film i fællesskab og dele synspunkter med andre i en afslappet og uformel atmosfære.

Tirsdage fra kl. 9.30 til kl. 12

De´batter

Vi mødes hver torsdag med et nyt emne på dagsordenen. Vi kigger på filmklip, billeder, læser artikler og forholder os til forskellige spørgsmål relateret til emnet. Du har mulighed for at byde ind i den udstrækning, du har lyst til. Nogle gange er det helt aktuelle nyheder, og andre gange er det mere generelle emner om historie, kultur og eksistens.

Torsdage fra kl. 10.00 til 11.30

Juleworkshops

Kom i julestemning og skab personlige dekorationer, kort og små gaver med hænderne. Vi arbejder med enkle kreative teknikker og forskellige materialer, så alle kan være med - uanset erfaring. Der bliver tid til både hygge, inspiration og fordybelse, og du går hjem med hjemmelavede juleprojekter, som kan bruges til pynt eller gives som gaver.

Tirsdays i november/december fra kl.10.00 til kl.12.00

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.

Onsdage i lige uger i oktober og november kl. 13.00 til kl. 14.00

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 frivillige underviser Inge.

Onsdage kl. 10.00 til kl. 14.00 i efteråret

De glade gryder

Er en gruppe for mænd, der enten gerne vil lære at lave mad, eller mænd som blot godt kan lide at lave mad og som finder glæde i at mødes omkring madlavning. Der er altid plads til en til, så synes du det lyder spændende, så kig endelig forbi mandag formiddag.

Mandage kl. 9.30 til 13.

Papirværksted – Skab unikke papirer

Har du lyst til at eksperimentere med papir, farver og forskellige kreative teknikker? På dette værksted 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.

Tirsdays i november fra kl. 10.00 til kl. 12.00

Fredagsrtræf

Fredagstræf er uformelt hyggeligt samvær, hvor vi taler om det, der optager os på den givne fredag.

Fredage kl. 10 til 11.30 i cafeen.

Linedance

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.

Mandage kl. 15.30 til kl. 16.30

Rudersdal Seniorakademi

Seniorakademiet er et netværk og fagligt forum for højtuddannede seniorer i Rudersdal Kommune. Målet er at dele og udveksle viden med andre højtuddannede. For at deltage i gruppen skal du være indstillet på at byde ind med din faglige viden, holde foredrag eller oplæg og deltage i efterfølgende diskussioner.

Vi mødes første mandag i hver måned fra kl. 10 til kl. 12

Dans – Lanciers: (Højt)

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.

Torsdays fra kl. 13 - 14 d. 12/11, 19/11, 26/11 og 3/12

Vedligeholdende træning

Gymnastik (Let)

På dette hold arbejder vi også hele kroppen godt igennem, men øvelserne foregår siddende på en stol i et roligt tempo. Holdstørrelsen er mindre end på vores mellem gymnastik hold, da max. er 15 deltagere.

Tirsdage kl. 10.00 – 11.00

Gymnastik mandag, tirsdag og onsdag: (Mellem)

Her foregår de fleste øvelser stående. Ved behov er der dog mulighed for støtte ved stol. Tempoet er noget højere. Vi har fokus på pulsrelaterede aktiviteter og styrke, smidigheds- og balanceøvelser. Holdstørrelsen er på ca. 25 deltagere.

Mandage fra kl. 9.45 til 10.45 og tirsdag kl. 11.15 – 12.15

Onsdage fra kl. 9.45 til kl. 10.45 og onsdage fra kl. 12.45 til kl. 13.45

Balance træning (mellem)

På dette tidsbegrænsede hold, vil vi lave forskellige balanceøvelser, og du vil få gode råd til at vedligeholde og forbedre din balance. Undervisningen starter med en let opvarmning og afsluttes med udstrækning. Øvelserne foregår stående men alle har en stol til rådighed som man kan støtte sig til.

Mandag d. 12. oktober til d. 22. december fra kl. 14 til 14.45

SMART træning

Er træning for hjernen. Det består af fysiske øvelser, koordination og balance træning. Kognitiv træning som består af lege med ord, tal og bogstaver. Boldspil. Øjenøvelser. Træningen veksler mellem at være øvelser solo, par og i gruppe. Træningen er baseret på leg ikke på præstation. Alle kan deltage.

Fredage fra kl. 11 til kl. 12 (Mellem) og fredage fra kl. 12.15 til kl. 13.15 (Let)

Stærke kvinder (højt)

På dette hold over 8 uger laver vi styrketræning kun for kvinder, dvs. øvelser der er særlig gode til kvindekroppen. Vi laver øvelser med redskaber, håndvægte og laver også øvelser på gulv. Du vil forhåbentlig blive inspireret til at lave øvelserne derhjemme. Det er en forudsætning, du selv kan komme op fra gulvet. **Tirsdag d. 8. september til d. 27. oktober fra kl. 12.15 til 13.15**

Stræk, styrke og afspænding mandag: (Højt)

Her er tempoet højt, og vi laver både puls krævende og styrkende øvelser. Mange af øvelserne foregår på måtte, og du skal forholdsvis ubesværet kunne komme op og ned fra underlaget. Holdstørrelsen er ca. 15 deltagere.

Mandage fra kl. 11.00 til kl. 12.00

Grøn Puls: (Højt)

Grøn Puls 60+ er for dig, der har lyst til at komme ud og bevæge dig i naturen sammen med andre. Træningen er udendørs hele året rundt med stræk, styrke, løb, rask gang og et godt grin. Der er gå-, lunte- og løbegrupper. Ruterne er ca. 2, 3 og 4 km. Træningen begynder med fælles opvarmning og fortsætter i den omkringliggende natur. Der sluttes af med fælles stræk og afspænding.

Mandage fra kl. 9.00 til kl. 10.15

Dynamisk Træningsgruppe: (Højt)

På dette hold får vi arbejdet kroppen godt igennem, samtidig med at vi har det sjovt. Vi starter med opvarmning og bevæger os herefter rundt i den omkringliggende natur, hvor vi laver øvelser med fokus på muskelstyrke, kondition, balance, smidighed og koordination. Vi er ude det meste af året, men benytter gymnastiksalen på Rønnebærhus sen efterår/vinter. Vi vil indimellem hygge med kaffe/te efter træningen.

Tirsdage fra kl. 13.15 til kl. 14.30

Rudersdal Senior Triatlon: (Højt)

RST er en træningsgruppe, der består af ca. 40 motions- og naturlade mænd. Vi træner tirsdag i Vedbæk med fælles opvarmning og diverse koordinations-, styrke og balanceøvelser. Under hver træning er der ca. 20 min. løb, lunt eller rask gang. Gruppen har desuden nedsat et aktivitetsudvalg, der laver mange spændende sociale arrangementer. **Tirsdage fra kl. 9.00 til kl. 10.15**

Gymnastik torsdag: (Mellem)

På dette hold arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå til god musik. Vi træner koordination, balance, kondition og muskelstyrke. Undervisningen er tilrettelagt, så man kan være med på forskellige niveauer, da man kan bruge en stol som støtte. **Torsdage fra kl. 9.45 til kl. 10.45**

Tilmelding

Holddeltagere på et eksisterende hold har mulighed for at tilmelde sig og betale for det samme hold i den nye sæson. Dette betyder, at holdet kan være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Tilmelding pr. mail

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Rønnebærhus hjemmeside www.rudersdal.dk/roennebaerhus Skriv digital post (borger).

Vi gør opmærksom på, at din tilmelding først er registreret når du har modtaget svar.

Telefonisk tilmelding

Tlf.: 46 11 50 80 kl. 9.00–14.00

Det er muligt at blive skrevet på venteliste til fyldte hold. Der er løbende optag, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge.

Brugerbetaling

Januar – april kr. 480, maj – august kr. 360 og september – december kr. 480.

Vær opmærksom på at nogle hold har et begrænset antal mødegange og derfor vil prisen være yderligere reduceret. Disse hold får direkte besked af instruktøren.

Betaling kan ske på følgende måder:

Dankort, kontant eller MobilePay 83 88 94. **HUSK:** At skrive i kommentarfeltet hvilket hold, du betaler for.

Du kan også lave en bankoverførsel på konto nr. 71 34 – 11 48 204

Ved alle betalinger er det vigtigt, at man **inden betaling**, først tilmelder sig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.