

SENIORNYT

Udgivet af Rudersdal Seniorråd



Glæd dig til Kulturnatten i Birkerød 12. september

Hvordan laves maden til de ældre?

Madpanelet har set, hvordan mad i store mængder produceres.

Nr. 2 Sommer 2025 19. årgang

Seniorrådet

Seniorrådet er på valg	4
Seniorrådets medlemmer	5
Madpanelet besøger Madhuset	6
Kommunalvalget 2025	64

Aktivitetscentre

Bakkehuset i Vedbæk	28
Teglporten	31
Rønnebærhus	32

Social og Sundhed

Husk at drikke i sommervarmen	11
Senior Tjek Ind	13
Høreforeningen	18
Lungeforeningen	20
Patient og pårørende foreninger	55
Hjemmeplejen - ny inddeling	58

Frivillighed

Ældre Sagen	12
DemensNetværket	19
Rejseforeningen	27
Frivilligcentret	34
Værktøjskassen	37
Repair Café	38
Cykelpiloter søges	39

Sport og Motion

Ældba, badminton i Holte	40
Rudersdal Badminton	41
Stavgang	42
Birkerød Ro og Kajak	43
NBS bordtennis og fitness	44
Skjold Hjernefodbold	45
ABS, Aktive Birkerød Seniorer	46
Søllerød Senior Sport	50
Ælfi Fiskeklub	54

Kultur

Kulturnat i Birkerød	3
Birkerød Pensionistforening	15
Birkeklubben Film	16
Dansk G Modelbane Forening	17
Vedbæk Kulturhus	21
Blixen Klubberne	22
Aktive Kvinder	23
Birkerød Kammermusik	24
Birkerød Kunstforening	25
Danske Seniorer	26
Kirkerne i Rudersdal	56

Kontakt til det offentlige

Borgerservice	60
Telefonliste	61

Dette nummer af SeniorNyt kan kun læses online

På forsøgsbasis har Seniorrådet lavet dette blad i en elektronisk udgave, som selv sagt er meget billigere, da der ikke er udgifter til trykning og distribution.

Næste SeniorNyt udkommer i den sædvanlige trykte udgave og lander i postkasserne primo september hos alle borgere over 65 år.

Ønsker du at modtage nyhedsmails fra Seniorrådet?

Hvis du vil have nyheder, fx besked når et blad kan læses på www.seniorraad-rudersdal.dk, skal du sende en mail til seniorraadet—rudersdal@outlook.dk.

Husk at tilføjes ordlyden "Min mailadresse må gerne gemmes af Seniorrådet mhp. modtagelse af nyhedsmails", så vi overholder GDPR-reglerne.

Birkerød Kulturnats program har vokseværk

Mange gratis oplevelser fredag den 12. sept.



Det er 28. gang den afholdes, og den er nok en af de større kulturnætter i Danmark. Der vil være over 100 gratis ting i programmet. Der er forventning om, at der igen kommer 8-10.000 besøgende. Der er arrangementer af alle slags for alle aldre. – og gratis adgang!



Kulturnatten er traditionen tro koncentreret i bymidten og varer kun 4 timer. Det er med til at skabe en intens stemning, hvor man skal prøve at nå så meget som muligt. Der er både velkendte og nye ting i programmet.

Koncerter, musik og sang

Året store nyhed er koncert med Mathilde Falch med band på Majpladsen. Kulturparaplyen har indbudt lokale kor, som hver giver en mini-koncert i salen på Mantzius. Der vil både være rytmiske og klassiske kor. Der vil være musik og sang mange steder – bl.a. 3 x jazz i salen på Toftevangskolen.

Årets tema er "Plads til alle"

Temaet handler om alle slags rummelighed i forhold til mange slags "udfordringer". Der vil være spændende foredrag, stande og aktiviteter. Kulturnatten er også stedet at møde Rudersdals aktive foreninger, partier og andre engagerede folk - især ved biblioteket og på gaden foran kirken. Der vil i samarbejde med Birkerød Bymidte være en livlig Hovedgade med åbne butikker og arrangementer rundt i bymidten—og en særlig udgave af Torvedagene.

Foreninger, kunstnere, musikere, butikker, kommunen - især bibliotek og Mantzius - og mange andre byder på spændende arrangementer.

Kulturnatten arrangeres af Rudersdal Kulturparaply, der er paraplyorganisation for kulturelle foreninger og andre aktive.



Du kan hente det trykte program på biblioteker, kultursteder og butikker et par uger inden. Følg også Birkerød Kulturnat på facebook.

Spørgsmål og info: Rudersdal Kulturparaply, Jack Otto Kristensen
23 72 76 11, jack-ok@cavalius.dk

Seniorrådet er på valg

Der skal være valg til Seniorrådet i Rudersdal Kommune i 2025.

Det bliver afholdt samtidig med Regions- og Kommunalvalget tirsdag den 18. november.



RUDERSDAL
KOMMUNE

Seniorrådet i Rudersdal Kommune vælges for 4 år ad gangen. Det seneste valg blev afholdt i 2021, og derfor er det tid til et nyt valg. Seniorrådets medlemmer vælges uden indblanding af politiske partier, og selvom valget foregår samtidig med Kommunal- og Regionsvalget, så er det to forskellige valg.

Hvis man har fast bopæl i Rudersdal Kommune og er fyldt 60 år eller mere på valgdagen, har man valgret og er valgbar – dvs. at man kan stille op til valget til Rudersdal Seniorråd.

Vil du stille op til Seniorrådet?

Hvis du bor i kommunen og er fyldt 60 år, kan du stille op til Seniorrådet.

Læs meget mere om hvordan og hvad det indebærer på kommunens hjemmeside www.rudersdal.dk

Senere på sommeren kan du der søge efter en temaside: *Stil op til Seniorrådsvalget 2025*.

Bemærk, at det først er muligt at rekvirere kandidatliste og dermed stille op fra onsdag den 3. september 2025. Opstilling kan ske fra 22. sept. til 7. okt.

Hvad er et Seniorråd?

Seniorrådet er et lovpligtigt folkevalgt råd i kommunen. Det arbejder for de bedst mulige vilkår for de ældre i Rudersdal Kommune med særlig hensyntagen til svage borgere over 60 år.

Seniorrådet beskæftiger sig med alle spørgsmål, der har betydning for personer på 60 år og derover – fx trafik- og boligforhold, sundhed, miljø og kultur. Kommunalbestyrelsen er forpligtet til at høre og informere Seniorrådet om alle forslag vedrørende ældre.

Seniorrådets opgaver

- medvirker aktivt i udformningen af kommunens politik
- rådgiver og styrker kommunalpolitikernes beslutsningsgrundlag
- deltager i høringer og dialogmøder
- kommer med ideer til politikere og forvaltning
- formidler viden til politikere og forvaltning om ældres vilkår i kommunen

Læs mere på Seniorrådets hjemmeside: www.seniorraadet-rudersdal.dk



Jørgen Vinding formand
Søterrassen 14
2840 Holte
40 30 49 30
j.vinding@marolle.dk



Lissie Marie Drejer
Skovkanten 63
2850 Nærum
60 88 30 33
lissie.drejer@gmail.com



Anita H. Gudmundsson
næstformand
Gøngesletten 19
2950 Vedbæk
93 89 34 22
anitaherold@outlook.dk



Bodil Sørensen
Vejdammen 80
2840 Holte
50 71 74 78
bodil.sorensen@gmail.com



Sonja Vejstrup
Frederiksen kasserer
Nørrevang 65
3460 Birkerød
40 98 36 72
frederiksen.sonjavejstrup@gmail.com



Karin Louise Rønskov
Søllerød Park 17,8 st.
2840 Holte
40 22 61 47
klronskov@gmail.com



Jørgen H. Groth
sekretær
Vejlesøparken 31, st. mf
2840 Holte
60 80 13 54
holtegroth@gmail.com



Michael Burgess
Langhaven 8
2850 Nærum
40 30 52 54 / 48 70 25 53
michaelburgess@outlook.dk



Erik Clausen
Pilehøj 1A, st. 2
3460 Birkerød
26 83 16 67
erik@enclausen.dk

Send os dit bedste foto og vind vin eller blomster

Seniorrådet sætter en lille præmie på spil for at få gode billeder, der må bruges fx i kommende numre af SeniorNyt eller på bladets facebookside.

Blandt de indsendte fotos vil der blive trukket lod om to flasker vin eller en buket blomster efter eget valg.

Billedet skal være taget i Rudersdal kommune, men motivet er helt frit. Redaktionen kan vælge at offentliggøre de indsendte fotos, så husk at spørge om lov, hvis der er mennesker afbilledet. (GDPR-regler). Indsend foto(s) til sos@stadil.nu senest 1. sept.

Et køkken - og en logistik - af dimensioner

SeniorNyt har været med Madpanelet på rundvisning hos Det Danske Madhus, der tilbereder mad til knap 300 hjemmeboende Rudersdal-borgere.

Vi fik også lov til at smage på både forretter, hovedretter og desserter

Tekst: Journalist Karin Bech Fotos: Karin Bech, Søs Stadil og Det Danske Madhus

154,081 kg hakket økologisk oksekød, 69,488 kg champignon, 231,470 kg knuste økologiske tomater samt 28 andre ingredienser med en samlet bruttovægt på langt over et ton. Det skal der i gryderne, når Det Danske Madhus fremstiller 2299 store og 50 små portioner lasagne til borgere på Sjælland.

Næsten 300 af dem, der får maden leveret, bor i Rudersdal. Derfor har Seniorrådets Madpanel og SeniorNyts udsendte været i Albertslund for at se, hvordan det hele går til.

Hygiejne i højsædet

Vi bliver budt velkommen af ernæringskonsulent Dorte Borup Jørgensen. Hun er et energibundt med speciale i mad til folk med særlige behov.

Som ernæringskonsulent er hun i tæt dialog med kommunen, når der er brug for rådgivning om hvilken kost, der er bedst for de enkelte borgere.



Først skal vi alle registreres og skrive under på, at vi fx ikke har sår, mave- eller infektioner.

"Erklæringerne giver os mulighed for at opspore smitekilder, hvis uheldet skulle være ude", siger Dorte og beder os så om at tage smykker, ure og andet tingeltangel af. Inden vi får adgang til det store industrikøkken, skal vi iføre os engangskitler og -huer samt plastik-skoovertræk. Det bliver noget af en cirkusforestilling.



Og så går turen ind i en sluse med specielle automatiske håndvaske-maskiner, som vi bruger på samme måde, som medarbejderne gør flere gange dagligt.

Koldt og køligt overblik

Da vi endelig er inde, er første stop smørrebrødsafdelingen. Her hersker



Faria, som er iført termotøj, stødabsorberende sko og et stort smil. Hun har været her i over 25 år og vil aldrig holde op med at arbejde, siger hun. Mens vi skutter os i det 5-8 grader kolde rum, forklarer Dorte, at Det Danske Madhus fremstiller hvert måltid i fire konsistenser:

"De fleste får normalkost med 40 % fedtindhold. En del har dog behov for kost til småtspisende, hvor fedtindholdet er på 50 %, og retterne kommer i lidt mindre portioner. Til folk, der har svært ved at tygge, tilbereder vi "blød kost", hvor grøntsager, kød og rugbrød moses hver for sig. Til dem, der har problemer med at synke, tilbereder vi "gratinkost", hvor konsistensen er som æggestand. Den fjerde konsistens er "cremet kost", hvilket indebærer, at ingredienserne bliver blendet hver for sig. Uanset hvilken type kost, man får, bliver den anrettet, så den ligner almindelige retter og ser appetitlig ud."

Hvis man fx skal have gratinkost, skal

man visiteres til det af kommunen.

"Vi skal være helt sikre på, at alle får den ernæring, der passer til dem, og det er en stor del af mit arbejde at klæde medarbejderne i kommunen på, så de kan træffe de rigtige beslutninger", siger Dorte.

Vores næste stop er endnu koldere. Det er fryserummet, hvor ribbenstege og andre kødvarer ligger i lag. "Kødet bliver tilberedt "sous vide", så det bliver dejligt mørt", siger Dorte. Herefter følger flere lagerum.

Det mest fascinerende gemmer sig bag en ståldør med påskriften "kolonial".

Indenfor er der hylder fra gulv til loft med fx stabler af 10 kg Dansukker poser og bølter med 5 liter andebouillon eller 5 kg Tørsleff vaniljepulver. Det frembringer almindelig munterhed hos Madpanelet at se de varer, vi andre har i køkkenskuffen, i så store kvanti.



30 år med citronfromage

Nu går vi til makronerne. Eller rettere sagt til dessertafdelingen, hvor spirevippene Lene dukker op blandt menne-skehøje røremaskiner.

"Jeg har lavet citronfromage hver dag

i 30 år", råber hun glad og stikker os en stak skeer og en bøtte med en suppeagtig gul konsistens. "Den har ikke sat sig", siger hun. Men forstadiet til fromagen smager rigtigt godt, er vi ret enige om.



Og sådan går det videre, gennem den varme afdeling, hvor sovser, stuvninger og sammenkogte retter tilberedes i jættestore gryder og derefter køles hurtigt ned og pakkes i plastikposer, så de kan holde sig længe uden tilsætning af e-numre. De næste stop byder blandt andet på samleband, hvor maden portionsanrettes og får etiketter på, et kæmpe kølerum med stabler af kasser pakket til levering og et rum, hvorfra kas-



serne bliver læsset i kølebiler, der triller afsted ud i landet.

Tommelfingeren op

Som kronen på værket skal Madpanelet smage på varerne. Der er dækket op i et møderum, og vi får maden serveret varm men ellers på samme måde, som den leveres til borgerne. Her er farsbrød, laks, græske frikadeller, kamsteg, millionbøf, revelsben, kylling tikka masala og meget mere, alt sammen anrettet i sorte plastikbakker, hvor tilbehør som sovse, kartofler, ris og grøntsager ligger i særskilte rum, så det ser ordentligt ud. Derefter kommer desserterne, fx jordbærgrød, abrikostrifli, mandelbudding og - selvfølgelig - Lenes berømmede citronfromage.

Vi deles pænt om retterne, så alle får lov til at smage på et stort udvalg, og der er mange opadvendte tommelfingre. Maden smager generelt godt, og de fleste af desserterne er direkte lækre. Måske kunne man efterlyse lidt flere krydderier, men folk har forskellig smag, og man kan jo selv krydre maden derhjemme. Undervejs opstår en snak om udkogte grøntsager, som Dorte og andre, der arbejder med mad til ældre, hører ganske ofte. "Det er helt med vilje, at vi koger grøntsagerne møre", siger hun. "Man skal altså lige huske på, at mange ældre ikke kan tygge en guleroth "med bid i", og mange har også andre madvaner end de yngre generationer."



Dorte Borup Jørgensen (th) med kollega Helle Scheller. De to ernæringskonsulenter er specialister i ernærings-



Madhuset fremstiller 35 varianter af hver ret

Ud over normalcost, blød kost, gratinkost og cremet kost, kan man fx bestille laktosefrit, glutenfrit, diabetesvenligt, uden soya, uden nødder, uden alkohol, uden svinekød og vegetarisk. Mindst 60 % af ingredienserne er altid økologiske.



Madpanelet holder sig orienteret om kvaliteten af måltiderne på Rudersdals plejecentre, aktivitetscentre og i kommunens madserviceordning.

Læs mere om Madpanelet på

www.seniorraadet-rudersdal.dk/madpanelet

Fakta om madlevering til borgerne

- * Prisen for en udbragt hovedret aftales mellem Rudersdal Kommune og Det Danske Madhus. I 2025 er maksimum 63 kr., og borgerne kan desuden tilkøbe forretter og desserter til variabel pris.
- * Borgerne sender skemaer med bestillinger ind hver uge og får leveret mad for en uge ad gangen. Der er altid 4 forretter, 14 hovedretter og 10 desserter at vælge imellem, og maden leveres i kølebiler, så man selv skal varme hovedretten op i mikrobølgeovn eller almindelig ovn.
- * De hjemmeboende Rudersdal-borgere, der får leveret mad fra Det Danske Madhus, har en gennemsnitsalder på knap 85 år. I resten af landet er gennemsnitsalderen cirka 80 år.
- * Blandt favoritterne i Rudersdal er pandestegte frikadeller med kold kartoffelsalat, marokkansk kyllingegryde, tiramisu og gammeldags rabarberkage med makroner og flødeskum.

Det er sommer, det er sol, så du skal huske at drikke

Råd fra den kostfaglige konsulent



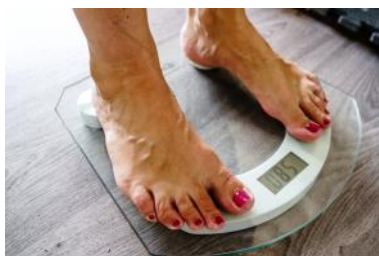
Selv om det er sommer, og dejligt vejr og vi nyder det flotte vejr, så er det stadig vigtigt at mærke efter i sin krop. Husk, når det bliver varmt i vejret, er det vigtigt, at du får nok at drikke, så du ikke bliver dehydreret.

Minimum 1½ l væske daglig og helst mere på meget varme dage. Drik ikke kun vand, men drik gerne æblemost, saft, koldskål eller iskaffe. Det giver mere energi og kan hjælpe, så du ikke kommer i salt- og sukkerunderskud, når du sveder.

Daler appetitten i varmen?

Er appetitten lille, fordi det er varmt, så spis en portion koldskål med kammerjunkere eller en god portion flødeis.

Det er vigtigt at få noget at spise, og det behøver ikke altid at være et varmt måltid mad. Så spis, hvad du har lyst til og hold øje med din vægt, så du ikke taber dig.



Taber du dig?

Hvis du taber dig uden at gøre noget aktivt for det, skal du kontakte din læge, da det kan være tegn på, at der er noget galt. Det er ikke normalt at tabe sig, bare fordi man bliver ældre.

Vidste du det om kalorier?

Har du et vægttab eller er du i et træningsforløb, så skal du huske at få kalorier, samtidig med at du indtager protein. Mange af de drikke, der kan købes i supermarkedet er rige på protein, men de mangler kalorierne.

Derfor skal du vælge drikke med både kalorier og protein, hvis du skal have gavn af proteinet til at styrke dine muskler.

Din lokalafdeling er til for dig



Vi afholder rigtig mange spændende arrangementer og aktiviteter, som du kan deltage i. Du kan også finde hjælp og vejledning på lokalafdelings hjemmesiden.

Find Ældre Sagens aktuelle arrangementer og aktiviteter i vores Nyhedsbrev, i Rudersdal Avis midt i hver måned og på vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/rudersdal

Her er eksempler på, hvad du bl.a. kan bruge din lokalafdeling til

Hjælp og vejledning i hverdagen

Vi har en gruppe frivillige, der hjælper med et bredt spekter af mulige støtte- og aflastningsordninger fx bisiddere, demensaflaster, den hjælpende hånd og tryghedsopkald. Se mulighederne på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/rudersdal/hjaelp-og-vejledning eller ring på vagttelefonen 30 32 58 01.

Demens - støtte og vejledning

Hvad gør du, hvis du har mistanke om eller får at vide, at du selv, en partner, en nær pårørende eller en god ven er, eller er ved at blive demens? Læs mere på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/rudersdal/demens Ring på telefon 40 91 66 83 eller skriv til kthaarup@hotmail.com

Stavgang

Der går i lokalområdet i Birkerød, Bistrup, Holte, Vedbæk og Skodsborg uanset vejret, og der er ruter

på henholdsvis 2, 3, 5 og 7 km.

Se mulighederne på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/rudersdal/motion-og-sundhed

IT-hjælp

Vi tilbyder IT-besøg, vores IT Cafeer og kurser. Vi hjælper dig med dit IT-problem, stort som småt. Ring på vores vagttelefon 20 45 00 68 (mandag-onsdag kl. 10–16) eller skriv til gem@post4.tele.dk

Ælfi fiskeklubben

Klubben arrangerer fisketure til hav-, sø- og kystfiskeri. Små fisketure aftales indbyrdes mellem medlemmerne – som regel med kort varsel. Vi lægger stor vægt på kammeratligt samvær. Skriv til fiskrudersdal@gmail.com

Badminton

For tiden spiller 70 medlemmer badminton i dag- og aftentimerne. Hovedparten er motionsspillere, men mere øvede deltager også. Vi spiller på faste hold med tildelte spilletider i Rundforbi Idrætshal.

Se mulighederne på
[www.aeldresagen.dk/
lokalafdelinger/rudersdal/motion-og-sundhed](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/rudersdal/motion-og-sundhed)

Petanque

Det franske kuglespil er både sjovt og socialt, og så kræver det strategi og håndelag. Det kan spilles af alle, uanset alder og kondition.

Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen. Der spilles på bagsiden af Kulturcenter Mariehøj. Skriv til jacobinaparish@hotmail.com

Bliv skoleven i Rudersdal

Som frivillig skoleven får du mulighed for at bidrage med livserfaring og nærvær, og du er med til at bygge bro mellem generationerne.

Du bliver tilknyttet en fast skoleklasse og samarbejder med læreren om at skabe et godt og givende generationsmøde. Skriv til kmr@privat.tele.dk

MEDLEMSSKAB

Det er DIG vi har brug for

Uden frivillige – ingen Ældre Sagen. Har du lyst til at give noget af din tid og samtidig blive en del af et stærkt fællesskab med andre frivillige, så kan vi tilbyde en række spændende "jobs" – og hvem ved, hvad det kan udvikle sig til. Skriv til aes@outlook.dk eller ring 30 34 38 24, hvis du vil vide mere.

Sommerferie i Rudersdal

Mange af vores arrangementer og aktiviteter holder sommerpause, så vores frivillige kan få tid til at slappe af, dyrke familien og personlige interesser. Spørg inden du møder op, så du ikke går forgæves.

Kontoret er ferielukket fra mandag den 30. juni til mandag den 4. august. Det er muligt at sende mails eller lægge besked på vores telefonsvarer, men henvendelser på mail eller telefonsvarer, vil først blive besvaret efter 4. aug. Vores it-frivillige holder sommerferie i juli og august måned.

Ældre Sagen

Læs om de mange medlemsfordele og tilbud og meld dig ind på

[www.aeldresagen.dk/
lokalafdelinger/rudersdal](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/rudersdal)

Personligt medlemskab kr. 145 pr. halvår og familiemedlemskab (2 personer) kr. 240 pr. halvår.

BLIV AD HOC FRIVILLIG

Vores arrangementer kræver ofte noget praktisk arbejde, f.eks. opsætning af stole, brygning af kaffe og oprydning. Vi mødes typisk en time før arrangementet og bliver en time efter. Et arrangement varer typisk et par timer.

Hvis du vil prøve det, kan du skrive til baa1@mail.dk

KONTAKT TIL ÆLDRE SAGEN

Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej
246 B, Område D/Mødestedet,
2840 Holte. Tlf. 30 34 38 24.

E-mail: aes@outlook.dk

Besøg SeniorTjek-ind

Ny drop-ind mulighed for vejledning ved
Det Forebyggende Team har set dagens lys



Siden 4. februar har Rudersdal Kommunes forebyggelseskonsulenter siddet klar på Aktivitetscentret Teglporten hver tirsdag kl. 10-12 med tilbud om en kortere drøftelse af en udfordring, du har mødt. Det kan dreje sig om forskellige problemstillinger fx vedrørende din boligsituation, dit helbred, om kørsel, om ønske om aktiviteter, om ensomhed.

Hvorfor blev SeniorTjek-ind startet?

Forebyggelseskonsulent Malene fortæller: "Når vi sidder klar hver morgen (på nær onsdag) ved vores telefoner for at borgere kan bestille tid til samtale i hjemmet, har vi igennem en længere periode bemærket, at spørgelysten er stor.

Der er behov for en her-og-nu vejledning. Måske synes man ikke, at der er

behov for et egentlig besøg, men der er alligevel noget, der trænger til at blive vendt. For mange kan det være svært at finde de rette indgange til hjælp og støtte, og derfor har vi skabt denne lettilgængelige drop-in-rådgivning, hvor ældre og/eller deres pårørende kan komme uden forudgående aftale og få hurtig og kvalificeret rådgivning. Målet er et hjælpe borgerne til selvstændighed, selvhjulpenhed og en velfungerende hverdag. Tilbuddet skal ses som et supplement til vores øvrige aktiviteter"

Kan jeg bare møde op - uden at bestille tid?

Ja, du kommer bare. En af os fire sidder klar. Der kan være en smule ventetid, men da vi kun har korte samtaler på ca. 15 min, kommer du ikke til at vente længe.



Det Forebyggende Teams medarbejdere, Malene, Birgitte, Maria og Henriette, glæder sig til at møde de spørgelystne borgere til SeniorTjek-ind.

Birkerød Pensionistforening når du trænger til aktiviteter i godt selskab

Med ture, sammenkomster, arrangementer og til daglig i vores dejlige klubhus Cathrinelyst ønsker vi at skabe et spændende og hyggeligt miljø for alle vores medlemmer.



Du skal være pensionist eller 60+ for at blive medlem af Birkerød Pensionistforening. Det koster 250 kr. om året.

De faste aktiviteter er gratis for medlemmerne.

Arrangementerne varierer i pris.

Arrangementer

Banko (med og uden spising)
Fredagsfrokoster
Søndagsmiddage
Musikarrangementer
Busture
Modeshows mm.

Faste aktiviteter

Billard - Dart - L'hombre -
Strikning - Litteraturkreds



Kom ind i Cathrinelyst og få en snak med de andre gæster. Tag vores aktivitetskalender med hjem og læs om, hvad der tilbydes i foreningen.

Klubhus: Cathrinelyst, Vilhelm la Cours vej 7, Birkerød, 93 80 73 02.

Åbent: Tirsdag - torsdag kl. 10-15.

Kontakt: Formand Jan Dechau, cathrinelyst@gmail.com, 31 41 99 09.

Vil du i biffen mandag eller torsdag i dagtimerne?

Birkeklubben af 1967 viser film
i Birkerød Biograf



Klubben byder velkommen til alle, der har tid og lyst til at se eller gense gode film i godt selskab i biografens mørke. Film skal som bekendt ses i biografen. Gå i filmklub ca. hver anden uge - alene eller med en god ven.

Birkeklubben af 1967 ledes af frivillige, og der vises film i Birkerød Bio for alle borgere, der betaler kontingent og kan fremvise gyldigt medlemskort.

Bestyrelsen sammensætter sæsonens program bl.a. baseret på ønsker fra medlemmerne.

Program for sæson 2025/2026

Sæsonen starter 22. september 2025 og slutter 13. april 2026.

Vælg mellem to typer medlemsskab:

- 12 mandagsfilm – 350 kr.
- 12 mandagsfilm plus 6 torsdagsfilm – 600 kr.

Mandagsfilm

Mandagsfilmene er typisk fra 2024 eller 2025. Filmen starter kl. 14.15; dørene åbnes kl. 13.30 med gratis kaffe og te. Gratis julebolle før filmen 8. dec.

Torsdagsfilm

Om torsdagen vises det primært aktuelle premierefilm, dvs. fra 2025 og 2026. Filmene starter kl. 10.

Vil du være medlem?

Ønsker du at blive medlem og deltage i hyggeligt samvær og få mange gode filmoplevelser, så kontakt:

Formand Jette Krenk på

jettekrenk@gmail.com eller 21 86 57 49.

Kasserer Tom Borch på borch.jacobsen@mail.dk eller 40 29 27 46.

Du kan se hele programmet for 2025/26 på www.birkerøedbio.dk/filmklubber/birkeklubben/

Program for mandagsfilm

22. sept. 2025 **Min mormors**

millioner. Drama, Thailand

29. sept. **A Complete Unknown.**

Biografi, drama, USA

27. okt. **Pigen, der fortalte film.**

Drama USA

10. nov. **Munken og geværet.**

Drama, Bhutan

24. nov. **Anden akt.** Drama,

komedie, romantik, Sverige

08. dec. **Lidt ud over det sædvanlige**

Komedie, Frankrig

12. jan. 2026 **Solitude** Drama, Island

26. jan. **Min evige sommer.**

Drama, Danmark

23. feb. **Det andet offer.**

Drama, Danmark

09. marts **Den sidste rejse.**

Dokumenter, Sverige

23. marts **A real Pain.**

Drama/komedie, USA

13. april **Når befrielsen kommer.**

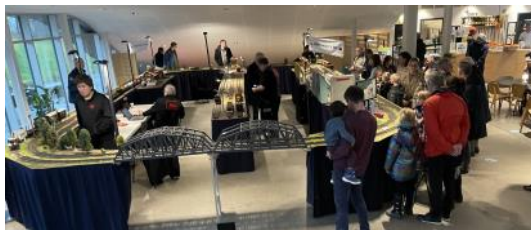
Drama Danmark

Togfolk holder af publikum og publikum elsker den store modelbane



Begejstringen lyser ud af børneøjnene, når togentusiasterne fra Dansk "G" Modelbane Forening stiller op for publikum på tre-fire årlige udstillinger. Den største publikumsmagnet er modelbanetræffet på Kulturcenter Mariehøj i Gl. Holte en weekend i januar.

Foreningens store havebanetog i størrelsesforholdet 1-22,5 trækker et varieret publikum i alle aldre. En stor del af publikummet gør det til en familieudeflugt med både børn og bedsteforældre.



For dansk "G" Modelbane Forening er udstillingerne en kærkommen mulighed for at vise medlemmernes mange flotte lokomotiver og vogne frem. Til daglig holder foreningen til i kælderlokaler under Rundforbihallen ved Nærum. Her mødes medlemmerne hver torsdag aften for at bygge på klubbens faste anlæg, reparere på udstillingsanlægget eller finpudse elektronikken i lokomotiver og vogne.



DGMF blev stiftet i år 2000 og tæller 35-40 medlemmer fra primært det storkøbenhavnske område.

Medlemskontingentet er 1600 kroner om året eller 135 kroner om måneden.

Pengene bruges primært til værktøj og nyanskaffelser til modelbanen.



Interesserede er velkomne til at besøge klubben, men giv besked til formand Per Eckhoff på 61 60 51 04 eller skriv til info@dgmf.dk.

Læs mere på www.danskgmodelforening.dk

Samvær og oplevelser for dig med nedsat hørelse samt pårørende og interesserede

Når man har et høretab, er det godt at være sammen med ligestillede. Vi mødes ca. en gang om måneden til hørecafé. Møderne har både et høre-fagligt og et kulturelt indhold. Kom og vær med og få vejledning og en snak med ligestillede mennesker. I vores faste mødelokale er der teleslynge. Vi bestiller skrive-tolk efter behov. Mødested er frivilligcenteret, Mariehøj, Øverød 246A, Holte

Medlemskab: enkeltperson 305 kr., familiemedlemskab 440 kr.

Som medlem er man automatisk med i lokalafdelingen.

ÆLDRE SAGEN INVITERER

Hvorfor er din hørelse så vigtig for din livskvalitet?

Med fokus på hørelsens betydning for vores hjerne og livskvalitet, vil professor Lone Percy-Smith, som forsker og arbejder med at give mennesker adgang til en god hørelse, fortælle om, hvad man selv kan gøre for at mindske generne ved et høretab.

Foredraget er på Havarthigården torsdag 15. sept. kl. 17-19
Det er gratis for såvel medlemmer af Ældre Sagen som gæster, men tilmelding skal ske senest 11. sept. på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/rudersdal/aktiviteter-og-kurser/



Cafémøde i Høreforeningen torsdag 4. september kl. 16-18

Neurotræner Thomas la Cour arbejder til dagligt på sin klinik i Vanløse, hvor han hjælper sine klienter med at få styr på skader, smerter, og hjerne-rystelser.

Hans undervisning er rettet mod en træningsfokuseret tilgang til svimmelhed.

Vi kommer til at kigge på, hvor dan træning og erstatningsstrategier, kan afhjælpe problemer med svimmelhed.

Vores vestibulærsans fortæller hjernen, hvad der er op og ned, og om vi bevæger os eller står stille. Den information er afgørende for, at vi kan bevæge os sikkert rundt i verden. Sammen vil vi træne enkle øvelser for vestibulærsansen, synet, koordinationen og balancen.

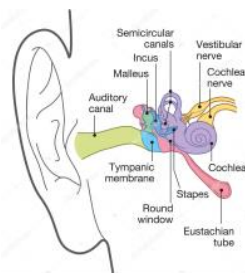
Tilmelding senest 20. august 2025

Kryds i kalenderen: Cafémøde torsdag 2. oktober kl. 14 – 16.

Vi arbejder på at finde en spændende foredragsholder.

Tilmelding og kontakt:

Formand Lis Grove Jensen
audiorudersdal@gmail.com
20 32 15 54



Tilbud til mennesker med hukommelsesproblemer eller demenssygdomme

DemensNetværk
Rudersdal

DemensNetværk Rudersdal er en frivillig forening, som består af en gruppe frivillige demensvenner/fagpersoner, som laver aktiviteter for demente/hukommelsessvækkede og deres familie/venner til stor glæde for alle parter. DemensNetværk Rudersdal har fokus på gode oplevelser, fysisk aktivitet, netværk og oplysning. Alle aktiviteter tilbydes i trygge rammer, og der er altid frivillige demensvenner til stede.



Caféer hver anden onsdag i ulige uger fra kl. 10.30 til kl. 13

Nogle gange er der et program, andre gange hygger vi bare. Caféerne holdes i Frivilligcenter Mariehøj, område D, Øverødvej 246 A. Pris for kaffe og brød ved café er 50 kr. Interesserede fra andre kommuner er meget velkomne.

Evt. entre, frokost og drikkevarer er for egen regning ved arrangementer uden for Frivilligcentret.

Tilmelding til arrangementer, forslag og ønske om besøgsven, samtalegruppe for pårørende eller andet rettes til formanden Inge Sørensen, demensrudersdal@gmail.com 30 74 79 06. Mere info: www.demensrudersdal.dk

Aktiviteter i efteråret

Når denne udgave af SeniorNyt udkommer, kender vi ikke programmet for onsdagene, men sæt kryds i kalenderen ved disse datoer:

27. august	10. september	24. september
8. oktober	22. oktober	5. november
19. november, hvor vi har årsafslutning med spisning og hygge.		

Demenskoordinatorerne i Rudersdal Kommune

Anne Marie (Rie) Schou 46 11 33 14 og Charlotte Rugh 72 68 50 46.

Pårørende grupper i Rudersdal

Holte 72 68 22 84/46 11 35 25/72 68 35 26, kernehuset-dag@rudersdal.dk
Birkerød Dorthe Friedericsen, 46 11 16 94.

Alzheimerforeningen 39 40 04 88 www.alzheimer.dk/kalender
Demenslinjen 58 50 58 50.

Fysisk træning giver mennesker med lungesygdom luft til mere og smil på læben



Træningsnetværket er for alle borgere med en lungesygdom

Som lungesyg er det vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv med træning og motion. Træning er gavnligt og en vigtig del af behandlingen af din lungesygdom. Det giver bl.a. stærkere muskler og knogler, bedre blodomløb, mindre åndenød og bedre balance.

Og så kommer man i godt humør af at træne sammen med andre.

Træningen varetages af Conni Clausen, som guider deltagerne grundigt igennem øvelserne.

En gang om måneden vil en fysioterapeut fra Teglporten være tilstede ½ time under træningen.

Vil du træne med og få gang i kroppen?

Så mød op mandage kl. 16. Medbring vand, løst tøj, du kan bevæge dig i, og indendørssko.

Tovholderne Michael Burgess og Lisbet Christoffersen hjælper deltagerne godt i gang og er bindeleddet mellem kommunen, deltagerne og Lungeforeningen.

Træningen foregår mandage kl 16-18 i træningssalen på Skovbrynet Genoptræningscenter, Søengen 4, 2840 Holte.

Kontakt Michael Burgess på michaelburgess@outlook.dk eller 40 30 52 54.

www.lunge.dk/lokal/rudersdal-traeningsnetvaerk-ny

Vedbæk Kulturhus

Et fælles mødested for kultur, fællesskab og udvikling i hele Nordsjælland. Kom og vær med

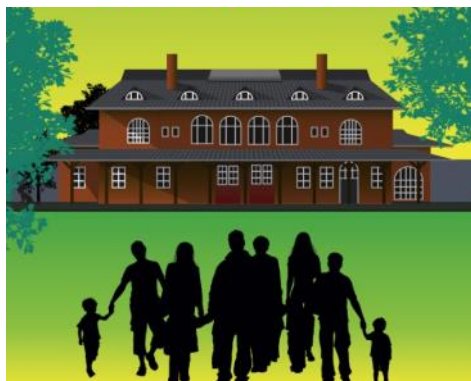


Vedbæk Kulturhus skal styrke mangfoldigheden, fællesskaber og aktiviteter for alle i vores lille havneby. Stedet fungerer som et samlingssted, hvor man kan møde nye mennesker, styrke lokale relationer og opleve kultur i hyggelige omgivelser

Aktiviteter og tilbud

Kulturhuset præsenterer et alsidig program af arrangementer året rundt:

- Musik koncerter
- Foredrag og debatter
- Kulturnat, Havnefesten,
- Folkemøde og historiske events
- Caféaftener og fællesspisninger
- Vinsmagninger
- Gastronomiske events
- Banko og spilsaftener
- Sundhedsarrangementer,
- Gåture og løb
- Påskefrokoster, Pinsefrokoster, Sankt Hans og Julekoncerter



Vedbæk Kulturhus tilbyder således et bredt og mangfoldigt kulturelt program der er levende på oplevelser og varieret underholdning med events, som åbner for samvær på tværs af alle generationer.

Af efterårets program kan nævnes:

Krebsegilde, foredrag af Cecilie Frøkjær, koncert med Anne Dorthe Michelsen, skakturnering og Comedy Night.

Læs mere på www.vedbækkulturhus.dk Følg os på facebook og instagram

VEDBÆK KULTURHUS Vedbæk Stationsvej 20A, 2950 Vedbæk

Medlemskab pr. person kun 200 kr. om året og hver krone går til at styrke kulturlivet i Vedbæk og omegn. Tilmelding på hjemmesiden.

Frivillige er velkomne til at give en hånd med eller komme med ideer.

kontakt@vedbækkulturhus.dk

Blixenklubberne er kilde til menneskelige forbindelser, fælles aktiviteter og berigende oplevelser



Blixenklubberne er for kvinder 60+, som er nysgerrige på ny viden og oplevelser sammen med andre kvinder.

Du skal bo i Rudersdal kommune og må ikke være medlem af andre Blixenklubber samtidigt.

Vi mødes på Havarthigaarden til hyggeligt samvær, foredrag og andre aktiviteter – fx museumsbesøg, rundvisninger, udflugter, naturoplevelser mm.

Alle klubbernes aktiviteter er baseret på frivilligt arbejde fra medlemmerne. Det er med til at skabe nye kontakter og gode venskaber for den enkelte.

Interessegrupper

Ud over de planlagte fælles møder, er der i Blixenklubberne dannet flere interessegrupper. Det er netværk, dannet på basis af medlemmernes interesser.

Du kan, som medlem af Blixen Klub, melde dig til en eller flere af interessegrupperne. I de tre Blixenklubber er der dannet flere grupper fx Motion i naturen; Havenørderne; Kunstgruppen; Virksomhedsbesøg; Bridge; Litteratur; Gastronomi; Golf og meget mere.



Der er tre Blixenklubber med forskellige mødedage og -tider

Blixenklub Rudersdal tirsdag - mødes hver tirsdag kl. 14.00 – 16.00.

Blixenklub Rudersdal onsdag – mødes i efteråret hver anden onsdag i ulige uger kl. 13.30 – 15.30.

Blixenklub Rudersdal 3 – mødes i efteråret hver anden onsdag i lige uger kl. 13.30 -15.30.

Efterårets spændende programmer ses på hjemmesiderne

Du vil kunne se programmerne, efterhånden som aftalerne falder på plads.

www.rudersdal-3.blixenklub.dk

www.blixenklub.dk/rudersdal-onsdag

www.blixenklub.dk/rudersdal-tirsdag

Aktive Kvinder Rudersdal

- en spændende forening for kvinder
i alderen 60+



I Aktive Kvinder Rudersdal er vi en flok glade og livlige damer, der holder til i Per Kirkeby salen på Kulturcenter Mariehøj, hvor vi sørger for spændende kulturelle og informative foredrag. Her har vi mulighed for at få en god snak sammen og drikke kaffe og te med kage hver tredje tirsdag kl. 14-16.

Hver anden gang tager vi på udflugter, som vi slutter af med en lækker frokost før hjemturen. Vi taler sammen på kryds og tværs og vil altid gerne lære nyt.



Foråret bød på foredrag og ture

Trine Larsen fortalte om sit spændende liv tæt på den kongelige familie.

Rasmus Mannerup fortalte om sine år med Sirius Patruljen i Grønland.

Chris Pickering fortalte om sin udfordrende hverdag som udsendt instruktør til uddannelse af ukrainske soldater i England.

Vores udeture omfattede bl.a. en fin omvisning i **Heerings Gaard og Bank- og Sparekassemuseet** på Christianshavn.

I april var vi en tur i **Marmorkirken**, hvor kirkens præst Mikkel Wold fortalte om kirken og viste os op i kirkens spir til den fantastiske udsigt.

Efterårsprogram er meget varieret

Vi begynder med **byvandring gennem renæssancens København** i september, og i oktober får vi en guidet omvisning på **Frederiksberg Slot**.

Efteråret byder desuden på foredrag af **Laura Engstrøm**, der vil fortælle om nærdødsoplevelser, og i november får vi **besøg af Nordsjællands Politi**, der vil hjælpe os med at undgå at gå i de kriminelles fælder på internettet.

Traditionen tro slutter vi året af med **julefrokost i Helsingør** på Restaurant Kaj. Se programmet for efteråret 2025 på vores hjemmeside.

Bliv medlem resten af året for 200 kr

På hjemmesiden www.aktivekvinderrudersdal.dk kan du tilmelde dig. Du kan melde dig til som gæst et par gange. Årskontingentet er kr. 400.

Spørgsmål kan rettes til formand Anne Pickering, paarupanne@gmail.com. Se alt om vores forening, arrangementer, mødesteder, møder og priser på www.aktivekvinderrudersdal.dk

Store musikoplevelser og koncertmiddage med kammermusik



**Birkerød
KAMMERMUSIK
Forening
KLASSISK
i Rudersdal**

Birkerød kammermusikforening, der anerkendes som en af landets førende, tilbyder i sæson 2025-26 mulighed for at komme til syv kammermusikkonserter og som noget nyt, en forrygende Majfestival til en meget fordelagtig pris takket været støtte fra Rudersdal Kommune og flere private fonde.

Ensemblerne spænder, med forskelligt klassisk repertoire, fra klaver, over



klassiske trier, strygekvaretter og blæsergrupper til større ensembler. Konserterne gennemføres i en af Nordsjællands bedste koncertsale i Kulturcenter Mantzius. Vi træffer aftale med de bedste danske og udenlandske ensembler og etablerede musikere, men også unge fremadstormende og talentfulde musikere på vej i karrieren.

Koncertmiddage på Restaurant Mantzius

Få en totaloplevelse med koncertmiddag til særlig fordelagtig pris efterfulgt af koncert i den tilstødende koncertsal. Koncertmiddagen bookes direkte på www.restaurant-mantzius.dk, idet der anføres "skal til koncert".



Mød en musiker

Nogle gange om året arrangeres "Mød en musiker" i en lokal café, hvor man over en kop kaffe/te og kage får mulighed for at komme tæt på en af musikerne, som fortæller om sin opvækst og liv som professionel musiker.

Fordele som medlem

Et attraktivt årligt kontingent giver fri adgang til alle de planlagte syv koncerter og Majfestivalen i sæsonen for 800 kr. samt "Mød en Musiker" arrangementerne til reduceret pris. Løssalgsbilletter for ikke-medlemmer kan købes for 200 kr. ved døren på koncertaftenen. Unge under 25 har gratis adgang. Kontingentet giver desuden adgang til samarbejdende lokale kammermusikforeningers koncerter med 50 % rabat.

Se sæsonprogrammet på www.birkam.dk og hvordan du kan melde dig ind. Send en mail til post@birkam.dk og få nyhedsmails og koncertprogrammer.

Kunst i Rudersdal kommune

Birkerød Kunstforening byder på spændende udstillinger i efteråret



Birkerød Kunstforening lægger ud med en stor udstilling i august om kunsten i Rudersdal. Her bliver **Årets Rudersdal Kunstner, Jeanette Elmelund**, fejret med en udstilling af hendes smukke, forunderlige og meget nutidige værker. Malerierne gengiver på den ene side den virkelige verden, men der er samtidig noget helt forunderligt på færde.

I samme udstilling vises ni værker, som kommunen har fået foræret af Tycho Fonden. I Den Gamle Præstegård vises de ni værker samlet, inden de skal ud og placeres på udvalgte steder og institutioner i Rudersdal.

I september har vi inviteret en gruppe af unge kunstnere med international baggrund ind i Den Gamle Præstegård. Udstillingen hedder **Nostos - den kringlede vej hjem** - og her undersøger de fem kunstnere jagten på identitet.

På Kulturnatten den 12. september, hvor vi plejer at have mange besøgende, er vi ved at planlægge flere forskelligartede oplevelser i Kunstforeningen. Så læg vejen forbi.

Lidt om Birkerød Kunstforening

Vi er 200 medlemmer i Kunstforeningen, der drives af frivillige kræfter. Har du tid og lyst til at støtte det lokale udstillings- og kunstmiljø, skabe liv i lokalsamfundet og indgå i et inspirerende fællesskab, så kontakt gerne Kunstforeningens formand Lars Tonnesen, larstonnesen45@gmail.com eller 22 19 95 06.

Birkerød Kunstforening præsenterer hvert år 9-10 udstillinger. Medlemskab koster 350 kr. årligt. Du får rabat på køb og invitation til arrangementer, samt mulighed for at vinde kunstværker ved generalforsamlingen. Ved at melde dig ind, kan du støtte kunstforeningens arbejde.

Birkerød Kunstforening, Den Gamle Præstegård, Stationsvej 32, Birkerød.
www.birkerod-kunstforening.dk eller følg os på FaceBook og Instagram.

Der er gratis adgang til udstillingerne.

Vi holder åbent onsdag til fredag og søndag kl. 14-17 og lørdag kl. 11-15.

Jubilæumsfest, bustur eller banko med Danske Seniorer Rudersdal

Danske Seniorer arbejder for det gode, trygge og sjove seniorliv



Frokostbanko onsdage kl. 12.30.

27. aug., 24. sept., 29. okt. julebanko 19. nov.

2 stk. smørrebrød + øl/vand og kaffe + småkager + 3 plader 6 spil 100 kr. Ekstra spil 25 kr., ekstra 3 plader

25 kr. Tilmelding senest syv dage før inkl. betaling af min. 100 kr.

Vi spiller banko i Kulturcenter Mariehøj, Ib Spang Olsen.



85-års fest for Danske Seniorer Rudersdal

(tidl.Søllerødegnens Pensionistforening)

Kom til festmiddag og underholdning ved "Bamse"

René Jacobsen søndag 14. sept.

Festen holdes på Mantziusgården i Birkerød. 400 kr. ex drikkevarer. Tilmelding/betaling inden 1. sept.

Se Lolland-Femern byggeriet torsdag 25. sept.

Danmarks største byggeri er i fuld gang i Rødby, men også på den tyske side. Nemlig den faste forbindelse mellem Lolland og Femern. Forventet åbning omkring 2030.

Kom tæt på byggeriet.

Afgang kl. 8.00 Mariehøj, kl. 8.15 Holte Station, kl. 8.35 Lyngby Station. Hjemkomst kl. 18-19. Kaffe/rundstykke-stop på udturen, kaffe/kage på hjemturen. Vi besøger Danmarks Sukkermuseum i Nakskov og får en introduktion.

Derefter kører vi mod Rødby og frokosten, der venter på os på Restaurant Strandgården. Efter frokost kører vi mod Femern byggeriet, hvor vi skal have en rundvisning en times tid i Besøgscentret.

Medlemspris kun 500 kr. Den inkluderer bustransport, kaffe og kage, besøg på Sukkermuseet med intro, frokost inkl. en genstand og rundvisning ved Rødby. Tilmelding/betaling senest 15. juli.



Tilmelding: kasserer Werner Nielsen Wittekind werner@wittekind.dk

28 24 60 88. Bank: 1551 - 5084342. Mobilepay 162462, anfør aktiviteten.

www.danske-seniorer.dk Følg os på Facebook "Danske Seniorer Rudersdal"

Rejseforeningen rejser stadig Skal du med, skal du være hurtig

Seniorer og handicappede kan ansøge om at deltage



Årets første rejse gik til Tenerife

Årets første rejse blev afholdt i april. Den gik til Tenerife, hvor et hold forventningsfulde gæster havde en dejlig tur.



Flyrejse til Fig Tree Bay, Cypern 26. sept. - 3. okt.

Hotel Rising Star er et familievenligt hotel med rolig beliggenhed nær stranden. Hotellet har lyse, rummelige dobbeltværelser med aircondition og balkon. Der er et stort poolområde med to pools, liggestole, poolbar og buffetrestaurant.

Rejsens pris inkl. halvpension er 8.500 kr. Tillæg for eneværelse 2.400 kr. Kørestolsbrugere og gangbesværede kan deltage. I visse tilfælde kan man få personligt tilskud til rejsen. Der er kvalificerede hjælpere med på rejsen.

Ansøgningsskema til deltagelse i rejsen kan rekvireres på tlf. 21 75 40 19, mail Bo@Koppel.dk eller på www.Rudersdalrejseforening.dk
Tilmeldingsfristen 21. juni vil være overskredet, når du læser dette, men vi opfordrer interesserede til at kontakte Bo for at høre, om der stadig er plads.

Hvem kan komme med?

Målgruppen for vores rejser er ældre og handicappede borgere i Rudersdal Kommune. Deltagerne udvælges af fagligt kvalificerede personer efter ansøgning med oplysning om helbred, handicap og særlige behov.

Rejsedeltagerne betaler selv for rejsen, men rejseforeningen betaler rejseudgifterne for de frivillige hjælpere.

Frivillige uddelere sparer porto og finansierer rejserne

Det er Rejseforeningens mere end 100 frivillige, der sørger for at planlægge og gennemføre uddelingen af de næsten 10.000 blade, der hver gang uddeles i Rudersdal kommune.

Vi kan godt bruge flere frivillige til at hjælpe med uddelingen

Har du mod på at give en hånd med 3-4 timer, så skriv til formanden Kurt Petersen, Arnevangen 5, 2840 Holte, 24 28 92 00

formand@rudersdalrejseforening.dk www.rudersdalrejseforening.dk

Bakkehuset

- det brugerstyrede Seniorhus
på Vedbæk Strandvej



Bakkehuset er et moderne aktivitetscenter og et centralt omdrejningspunkt i Vedbæk

Huset byder på masser af attraktive tilbud og aktiviteter for alle kommunens seniorer. Den helt unikke beliggenhed i første række til Øresund – omgivet af skov, strand og bakker - giver nogle fantastiske muligheder for at dyrke motion og friluftsliv i alle afskygninger.

Og den gamle patriciervilla, med sine flotte terrasser og haveanlæg samt charmerende lokaler, danner ramme om alskens undervisning, formidling, musik og socialt samvær i en klasse helt for sig selv.

Hvem kan komme på Bakkehuset?

Hvis man er fyldt 60 år og bor i Rudersdal Kommune har man adgang til at melde sig ind i "Foreningen Bakkehuset i Vedbæk" og deltage i de mange aktiviteter, foreningen tilbyder.

Hvis man ikke er medlem, kan man komme i huset og spise i cafeen eller benytte sig af Vedbæks selvbetjente bibliotekstilbud, der også er placeret i Bakkehuset.

Yderligere er der mulighed for at blive betjent af Borgerservice efter forudgående aftale eller stemme til kommunalvalg og meget andet.

Frivillighed

Bakkehuset er brugernes eget hus. Forudsætningen for et brugerstyret aktivitetshus er, at mange har lyst til at give en hånd med og få hjulene til at dreje. Har man således mulighed for at yde et stykke frivilligt arbejde, eller bare hjælpe lidt til en gang imellem, vil man altid blive mødt med åbne arme og stor forståelse for de personlige ønsker og rammer, man har for at tilbyde sin hjælp.

Tilbud

Blandt de mest populære tilbud finder man **husets cafe**, hvor man til hverdag kan hygge sig og spise god mad til overkommelige priser. Mange er også glade for at kunne leje husets smukke stuer til fejring af højtideligheder. Dertil kommer det store udvalg af holdtræning, undervisning, interessegrupper og arrangementer, der fylder husets lokaler og dets dejlige naturområder.

Programsatte aktiviteter i 2025

Nedenfor finder du en oversigt over Bakkehusets programsatte aktiviteter - men husk, at du kan finde mere information og følge med i alle de øvrige begivenheder og arrangementer, der finder sted i huset på hjemmesiden: www.bakkehuset2950.dk

Bevægelse og motion

22 inden- og udendørsaktiviteter

Kreative aktiviteter

7 kreative hold

Grupper og studiekredse

7 spændende aktiviteter

Andre tilbud

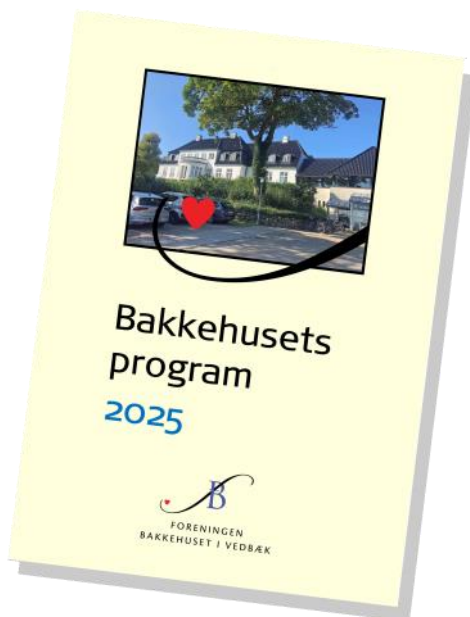
Frisørsalon

Græshytten - spændende genbrugstøj til kvinder

IT-Værksted/Drop in

Træ- og metalværksted

Udlejning



En nærmere beskrivelse af Bakkehusets programsatte aktiviteter finder du i vores program. Få et eksemplar i receptionen eller se det på hjemmesiden.

Bakkehusets Debatklub 2025

Debatklubben er et aktivt og engageret forum, som drøfter og analyser aktuelle indenrigs- og udenrigspolitiske emner.

Alle seniorer i Rudersdal kan deltage.

Debatklubben støttes af et panel af eksperter, inkl.

Svenning Dalgård, tidl. International korrespondent ved TV2,

Morten Kvistgård, international ekspert og forfatter med speciale i Østeuropa og det Kaukasiske område,

Mikael Barfod, tidl. EU-ambassadør med speciale i Mellemøsten og Afrika, og

Franz Jessen, tidl. EU-ambassadør med speciale i Fjernøsten og det sydøstlige Asien.

Debatklubben afholdes hver anden torsdag i lige uger kl. 14-16 i dagligstuen.

Kontakt kaj.f.mortensen@gmail.com hvis du vil vide mere om Debatklubben.

Få en guidet rundtur i Bakkehuset

Rundvisninger finder sted fra kl. 11.00 den sidste onsdag i hver måned, undtagen i juli og december.

Tilmelding i receptionen på 46 11 15 80.



Bakkehuset i Vedbæk

Vedbæk Strandvej 373, 2950 Vedbæk, 46 11 15 80

bakkehuset@bakkehuset2950.dk

www.bakkehuset2950.dk

Huset er åbent hverdage kl. 9.00-15.00.

Receptionen er åben:

Mandag-torsdag 9.00-13.00

Fredag 09.00-12.00

Cafeen er åben:

Morgen: 9.00-11.00

Frokost: 11.30-13.00

Eftermiddag: 13.00-15.00



Lev livet og bliv både et klogere, sundere og gladere menneske

Har du lyst til at udvide din horisont med nye oplevelser, så har vi måske lige netop det kursus, den studiekreds eller det motionshold som er noget for dig. Aktivitetscenter Teglporten har adresse centralt beliggende i Birkerød. Vi har faste og varierende tilbud, som er drevet af såvel det faste personale som vores mange frivillige.

Nye aktører tilbyder nye kurser på Teglporten

Omkring 1. september åbner Teglporten dørene for nye aktører. Vi byder velkommen til **Nordsjællands aftenskole** og **Birkerød Folkedanserforening**.

Nordsjællands aftenskole vil udbyde kurser i **tegning, madlavning for mænd, perlesyning og litteratur**. Disse hold vil foregå i formiddagstimerne. Det vil være muligt at få kørsel på lige fod med øvrige hold.

Birkerød Folkedanserforening vil udbyde undervisning i **folkedans**, som foregår i det store grupperum mandage fra kl. ca. 16 – 18. Til dette hold er det ikke muligt at benytte den kommunale kørselsordning.

Teglportens ” eget ” program kan ses på hjemmesiden

På disse hold underviser ansatte medarbejdere samt frivillige.

Her har vi glæden af at byde Gun-Lis velkommen i flokken af frivillige.

Gun-Lis starter fredage 10.00 – 14.00 et kreativ tilbud **Sy på akvarel**.

Pga den store interesse arbejdes der på at få endnu et **keramikhold** i gang fra efteråret.

Åbent hus torsdag 4. sept. Brugerrådet på aktivitetscenteret inviterer til et åbent hus arrangement. Hold øje med hjemmesiden.

Fællesspisninger er startet af Brugerrådet. Se tidspunkter for næste fællesspisning på opslag på Teglporten.

Aktivitetscenter Teglporten

Teglporten 11, 3460 Birkerød, 46 11 39 50

www.rudersdal.dk/teglporten Instagram: [aktivitetscenter_teglporten](https://www.instagram.com/aktivitetscenter_teglporten)

Aktivitetscentrets åbningstider: Mandag til torsdag kl. 9.00 – 15.00. Fredag kl. 9.00 – 14.30

Kontorets åbningstider: Tirsdag, onsdag, torsdag og fredag. kl. 10 – 13.
(Frokostlukket mellem 12.15-12.45)



Aktivitetscenter Rønnebærhus

Kom og vær en del af fællesskabet

Kom til rundvisning i Rønnebærhus

Kender du Aktivitetscenter Rønnebærhus? Hvis ikke, har du mulighed for at lære centret bedre at kende. Vi har rundvisning den 1. tirsdag i hver måned kl. 13.00, dog ikke i juli og august. Efter rundvisningen byder vi på en kop kaffe og kage. Under rundvisningen vil du kunne møde nogle af vores dygtige medarbejdere og dedikerede frivillige og høre om de forskellige kurser, studiekredse og motionstilbud, vi tilbyder dig, som er pensionist eller førtidspensionist i Rudersdal Kommune.

Kreative tirsdage

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. Holdet drives af Annie, én af vores mange frivillige.

TID: Hver tirsdag kl. 10.00 – 14.00.

STED: Værkstedet, 1. sal

Kreative torsdage

Vores kreative værksted er en åben workshop, hvor du kan prøve kræfter med forskellige temaer. Vi arbejder side om side med forskellige discipliner indenfor håndarbejde, crepepapir, perler og smykker m.m. Hvis du har et projekt, du vil have hjælp til, kan du også tage det med.

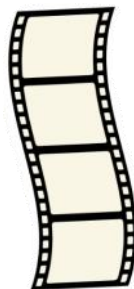
I sommerperioden vil der være små endags workshops, som man kan hoppe på for én dag. Hold øje med opslag i huset.

På dette hold er der en klippekortordning, man kan benytte, hvis man fx kun

vil komme fem gange til et udvalgt tema. Materialer kan oftest købes i huset.
TID: Hver torsdag kl. 9.30 – 14.00.
STED: Køkkenet, 1. sal.
Aktivitetsmedarbejder: Miriam

Filmstriber

Oplev film i godt selskab. Over sommeren viser "Filmstriber" både klassiske favoritter og nye udgivelser fra hele verden. Der foreligger intet program, så det bliver en overraskelse hver gang. Som noget særligt kan du henover sommeren komme og betale per gang uden tilmelding og se om "Filmstriber" er noget for dig.
TID: Hver tirsdag kl. 9.30-12.00
STED: Filmlokalet, 1. sal
Aktivitetsmedarbejder: Miriam



Stræk, sang og snak

Om torsdagen har du mulighed for at mødes med andre og synge forskellige sange. Vi begynder altid med nogle gode stræk, der vækker kroppen, så du er klar til at synge. Programmet er en blanding af udvalgte sange, underviseren har med, og deltagernes egne ønsker, så du kan få indflydelse på sangvalget.
TID: Hver torsdag kl. 9.30 – 10.45
STED: Filmlokalet, 1. sal
Aktivitetsmedarbejder: Katrine



Caféen

Rønnebæarhus' café har åbent på alle hverdage kl. 11.30-13.00.
Menuen kan ses ved opslag i huset og på hjemmesiden. Vores cafémedarbejdere laver traditionel mad med et moderne twist og anvender årstidens råvarer. Vores økologiprocent er mere end 70.
Dagens varme ret koster 55 kr.
Bestilling er ikke nødvendig. Kom glad.

Aktivitetscenter Rønnebæarhus

Rønnebærvej 15, 2840 Holte

Tlf. 46 11 50 80. Mail: ronnebarhus@rudersdal.dk

Åbningstider: Mandag – fredag kl. 8.00-14.30.

På hjemmesiden kan du finde mere information om vores aktiviteter og arrangementer: www.roennebaarhus.rudersdal.dk

Frivilligcenter Rudersdal

samler mere end 100 foreninger og
en række personlige medlemmer



Frivilligcentret viser vej til fællesskaberne og gør det nemt at blive frivillig og finde frivillige tilbud.

Vi udvikler det frivillige miljø, giver sparring til medlemmerne, hjælper nye frivillige aktiviteter frem, låner lokaler ud og giver overblik over foreninger, frivilligjob, selvhjælpsgrupper, kurser og frivilligaktiviteter.

Program

Frivilligcentret fortsætter med stærke tilbud med selvhjælpsgrupper, åbne aktiviteter og individuelle tilbud for mennesker, der gerne vil finde deres egne ressourcer til at komme igennem en livskrise eller folde sig ud i et fællesskab. De fleste mennesker havner i en svær situation i løbet af livet.

Sidste år var der 418 tilmeldt tilbud, og mange har fået stort udbytte af at deltage i de forskellige tilbud, som har fået fine evalueringer. 58 frivillige driver grupper og tilbud. Se programmet på www.frivilligcentret.dk/selvhaelp

SELVHJÆLPSGRUPPER

Psyisk vold

Har du været, eller er du udsat for psykisk vold fra din eksmand eller fra din partner? Så kan du få hjælp til at komme videre i en selvhjælpsgruppe for kvinder, der hjælper kvinder.

Starter 23. oktober kl. 17-19 2025



Selvhjælpsgruppe for pårørende

Er du tæt på et menneske med langvarig, kronisk eller alvorlig sygdom, er en selvhjælpsgruppe for pårørende måske noget for dig?

Gruppen starter 29. september kl. 17-19.



INDIVIDUELLE TILBUD

En-til-En rådgivning, hvor borgere med professionel erfaring tilbyder deres hjælp som bisidder, jobmentor, livscoach, virksomhedsmentor, økonomi- og gældsrådgiver.

Bisidder

Tag en bisidder med, når du skal have en vigtig samtale med myndighederne, sundhedspersonalet, advokaten eller banken.



Livs coaching

Få gratis træning i at realisere dine drømme eller løse dine udfordringer. Vores uddannede coaches tilbyder individuelt forløb på i alt tre sessioner.



Økonomi og gæld

Erfaren gældsrådgiver tilbyder gratis, anonym, uvildig og fortrolig rådgivning i Frivilligcentret hver tirsdag i tidsrummet kl. 15.30 – 18.30. Der skal bestilles tid.



KURSER OG TILBUD

Skriveterapi

Vær din egen sjælsdetektiv. Med skriveterapi kan du lære dig selv bedre at kende og samtidig styrke din psykiske sundhed. Nyt forløb med skriveterapi starter 1. september kl. 17-19.



Kursus om Demens

Vil du vide mere om demenssygdomme, symptomer og kommunikation med demensramte? Og vil du gerne have konkrete redskaber til samværet med en, der har en demenssygdom? Så kom til gratis demenskursus tre eftermiddage. Første gang om demenssygdommen, anden gang om

hverdagen og kommunikationen og tredje gang om jura. Der er tale om et samlet forløb, så det er en fordel at deltage alle dage. 21. oktober, 28. oktober og 4. november kl. 17-19. Kurset er gratis.

Tilmelding: info@frivilligcentret.dk eller 45 89 00 56 man. - tors. kl. 10 - 15.



Rudersdal går sammen - vil du med?

"Rudersdal går sammen - vil du med? gør det nemt at finde gåture for alle, som trænger til at røre sig i fællesskab med andre. Find en tur på vores facebookside



Se alle de aktuelle tilbud på www.frivilligcentret.dk/selvhaelp

Kontakt: info@frivilligcentret.dk

Sammen mod ensomhed

Ensomhed løses i fællesskab – ikke hver for sig. Kom med, når vi sætter fokus på ensomhed i Rudersdal.

Der vil være musikalsk indslag fra Mathilde Falch og samtaler om, hvordan vi bryder ensomheden sammen. Tid og sted: 19. august kl. 16-20.

På Sporet – Huset for fællesskaber og udvikling.

Rønnebærvej 9, 2840 Holte.

Gratis tilmelding til info@frivilligcentret.dk



Få hjælp i patient- og pårørendenetværk

Er du ramt af sygdom eller er du pårørende, så kan du trække på hjælp i en af de mange foreninger i Rudersdal. Patient- og pårørendenetværket er et netværk for foreninger og frivillige grupper i Rudersdal, som har patienter og pårørende som målgruppe.

Her finder du mange forskellige foreninger som Kræftens Bekæmpelse, SIND, Høreforeningen, Danske Handicaporganisationer, Hjerteforeningen, Gigtforeningen, Bedre Psykiatri, Foreningen af Kroppens Bevarelse og mange andre. Læs mere her: <https://frivilligcentret.dk/patient-og-paerorendenetaerket>



Aktuelle frivilligjob

Vil du være med i det frivillige fællesskab? Så er du velkommen til at kontakte Frivilligcenter Rudersdal. Vi er altid klar til at give dig et indblik i det store foreningsliv der er i Rudersdal, så du kan finde det frivilligjob, der passer til dig.

For tiden er der fx frivilligjob her:

- Kontorpasser til frivilligcentret
- Vil du være facilitator for en sorggruppe?
- Frivillig koordinator til "Rudersdal Går Sammen"
- Vil du gøre forskel for tosprogede børn i Birkerød?
- Vil du være støtte for socialt sårbare kræftpatienter?
- Røde Kors søger aktivitetsleder til bosted for ukrainske flygtning

Du kan også se aktuelle frivilligjob i Rudersdal på www.frivilligcentret.dk/frivillig/frivilligjob



Nyhedsbrev med aktuelle tilbud og aktivitetskalender

Nyhedsbrevet udkommer to gange om måneden med nyheder fra det frivillige miljø og kalender fyldt med spændende aktiviteter fra foreningerne.

Tilmeld dig via <https://frivilligcentret.dk/aktiviteter/nyhedsmails.html>

Goddag, jeg kommer fra VÆRKTØJSKASSEN

Hvad kan jeg hjælpe dig med?



Få gratis hjælp af Værktøjskassen

Er du en ældre eller handicappet borger i Rudersdal kommune, tilbyder Værktøjskassen dig god hjælp til småopgaver.

Værktøjskassen hjælper dig i dit eget hjem

Værktøjskassen udfører praktiske småopgaver af 1-2 timers varighed. Opgaver der er for svære for dig, eller for dyre at få løst af professionelle håndværkere.

Værktøjskassen tilbyder også ved besøget hos dig at opsætte gratis, langtidsholdbare røgalarmer i dit hjem. Røgalarmerne er doneret af Tryg Fonden.

Vi tager os ikke af flytning, havearbejde eller malerarbejde.

Vi tilstræber at yde hjælpen inden for en frist på 14 dage.

Ønsker du hjælp fra Værktøjskassen, så ring til Frivilligcenter Rudersdal på tlf. 45 89 00 56, mandag – torsdag kl. 10 - 15.

Få hjælp til reparation

Spar penge og belastning af klimaet



I Repair Caféen hjælper vi med alt, hvad du kan have med under armen, elektronik, husholdningsredskaber, tøj, legetøj, osv. Vores hjælp er gratis, men evt. reservedele anskaffer og betaler du selv.



Hvor og hvornår kan du få hjælp?

GL. HOLTE

Repair Café Rudersdal holder åbent den sidste torsdag i hver måned fra kl. 16 i Frivilligcenter Rudersdal.

BIRKERØD

Den anden tirsdag i hver måned holder vi åbent på Hovedbiblioteket i Birkerød, også fra kl. 16. Kom så tidligt som du kan. Hvis du skulle være glad for vores hjælp, kan du blive livsvarigt medlem af vores forening med et selvvalgt kontingent. MobilePay 8155MA.



Frivilligcenter Rudersdal,
Øverødvej 246A, 2840 Holte
Hovedbiblioteket, Stationsvej 38,
3460 Birkerød

www.repaircaferudersdal.dk
www.facebook.com/RepairCafeRudersdal
Kontakt rcrudersdal@gmail.com



Vil du være med til at give ældre glæde og frisk luft?

Frivillige cykelpiloter efterlyses

CYKLING
UDEN
ALDER



Plejecenter Sjælsø har i fire år gjort brug af frivillige til at køre vores rickshaw og dobbeltcykel. Måske har du set os i bybilledet i Birkerødområdet? Så har du sikkert mødt glade passagerer og cykelpiloter.

Sjælsø Plejecenter mangler flere cykelpiloter

Personalet kører selvfølgelig også i det omfang, det er muligt. Men vi har flere beboere og dagcentergæster, der efterspørger ture, end vi har personale-ressourcer og frivillige piloter til. Man kan køre alene med beboere/dagcentergæster, eller man kan arrangere at køre sammen med andre.

Turene er fortrinsvis hverdage mellem kl. 10.30 og 15. Vi cykler året rundt, og turene varer normalt ½ - 1½ time.

En frivillig cykelpilot kommer typisk en gang om ugen, men du bestemmer selv i hvilket omfang, du har tid og lyst.

Som frivillig får du intet honorar, men smil og taknemmelighed fra dine passagerer. Ofte slutter turen med en hyggelig kop kaffe i centret.

Hver enkelt ny frivillig bliver oplært i det omfang, der er behov for.

Når du har været cykelpilot et stykke tid, kan du blive forfremmet til kaptajn, hvis du har lyst.

Kaptajnen er den, der oplærer andre til at blive pilot.



CYKLING UDEN ALDER

er en non profit organisation på en vigtig mission:

at give de ældre ret til vind i håret.

Hver dag kan du møde 600 rickshaws med røde kalecher rundt om i Danmark. Du kan læse mere på www.cyklingudenalder.dk

Vi har mange former for cykelture.

Billedet er fra onsdag 4. juni i år, hvor vi var fire piloter og seks beboere og dagcentergæster, der tog rundt om Sjælsø. Vi havde mad og drikke med.

Det var en skøn tur, og alle var helt "høje", da vi kom retur.

Plejecenter Sjælsø, Soldraget 37, Birkerød.

Kontakt Alexander eller Tanja, hvis du har tid og lyst til at være frivillig, eller ønsker flere oplysninger. Ring 45 11 16 93 mellem kl. 9.30 - 14.45.

Savner du at spille badminton?

Kom glad og vær med i Holte Hallen



Ledige pladser på begge hold

Holte Badmintonklub har to formiddagshold for badmintonspillere i alderen 60-80+ af begge køn. Holdene går populært under navnet ÆLDBA, som blev oprettet i 1999.

I ÆLDBA spiller tidligere turnerings- og rutinerede motionsspillere. Der spilles med skiftende makker på begge hold. Vi lægger vægt på et engageret spil og et godt socialt samvær.



Mandag kl. 11.00 - 12.30

Dette hold er primært for dygtige og tidligere turneringsspillere.

Torsdag kl. 10.00 - 11.30

Torsdagsholdet består mest af rutinerede motionsspillere, der har spillet i mange år.

Medlemskab

Sæsonen går fra 1. september til medio juni. Sæsonkontingent: 700 kr. og 100 kr. for bolde. Vi spiller med nye gode fjerbolde.



Det er ikke kun badminton, vi hygger os med

Det sociale betyder også meget i klubben. Efter spil og bad sidder vi ofte og får en snak over en øl eller vand.

Indmeld dig nu og deltag i badminton hver uge, samt vores fælles morgenbord i februar og frokost i maj, hvor vi selvfølgelig også spiller fjerbold. Det er bestemt ikke kedeligt.

Kontakt holdleder Peter Roland, peter.roland50@outlook.com, mobil 29 23 02 02 eller kig forbi, når vi spiller i Holtehal 1, Rudegaard Stadion, Kongevejen 464, 2840 Holte

Kom og vær med i vores stærke badminton-fællesskab

For dig der tidligere har spillet badminton



Har du nu endelig fået tid til at spille om formiddagen, mandag, onsdag og fredag kl. 10 til 12, så kom og vær med på vores hyggelige hold, der spiller i Rundforbihallen i Nærum.

Som medlem af Rudersdal Badmintonklub betaler du et årligt kontingent 600 kr. for en hel sæson.

Klubbens banelejere deltager gratis.

Vi er en snes medlemmer, damer og herrer, samt fire damer, der endnu holder ved for sig selv.



Der spilles med lodtrækning hver halve time, så alle kommer til at kæmpe med og mod hinanden, primært double. Vi har rigeligt plads til 12 nye medlemmer på vores seks baner.

Fire gange om året er der mulighed for at komme ud at spille mod andre klubber i Nordsjælland, og vi spiller et par gange om året mod vores venner i Holte Husmoder Badminton Klub.

Kontakt Niels P. Sønderskov,
npsonder@icloud.com, hvis du vil være med eller vil aftale en prøvetime.
Nærmere oplysninger og tilmelding her:
www.rudersdalbadminton.dk/aeldre-badminton

Lær Rude Skov at kende

Kom med os sommer, efterår, vinter og forår



Har du fået mere tid og søger nye fællesskaber, hvor glæde ved naturen kan kombineres med at komme i form, så kom og vær med i vores forening. Eller er du tidligere løber, som stadig gerne vil motionere i naturen? Kom og få en prøvetime. Du kan låne stave. Vi bruger stavene som fitnessredskaber, og de indgår i opvarmning, stræk og øvelser undervejs.

Vi er ude i naturen i al slags vejr og vægter det sociale samvær højt. Vi nyder at inspirere hinanden til mange forskellige slags gode oplevelser. Emner at tale om mangler vi ikke.

Udover ture i Rude Skov og omegn, tager vi ca. en gang om måneden på stavgangstur til nærliggende naturområder. I år er temaet for turene Klima & Natur. Et par gange om året arrangerer vi vandreture lidt længere væk. Vi har bla. været ved Gudenåen, i Mols bjerge og på Bornholm.

Fakta

Vi går i rask tempo i Rude Skov og omegn, onsdag og søndag formiddag fra 10-12, året rundt.

Du kan komme hver gang eller bare en gang imellem. Du bestemmer selv hvor ofte.

Efter indmeldelse i vores forening får du en grundig instruktion på to timer af en uddannet instruktør.

Årskontingent er 450 kr. Instruktion i stavgang for nye medlemmer koster 500 kr. inklusiv års-kontingent.

Foto fra en smuk januar formiddag i Rude Skov efter vi lige har varmet op med vores stave foran Naturskolen. Turen gik til Dumpedalstien, lidt ad Vasevej, ind i naturen op til Comwell og videre tilbage gennem Rude Skov til Naturskolen.

Vi samles ved Naturskolen, Biskop Svanes Vej 50, Birkerød.

Tilmelding til vores instruktør Marianne Lund
tlf. 28 77 94 45, lund.motion@gmail.com.

Læs mere på www.birkeroodstavgang.dk



Har du lyst til at ro på Furesøen?



Ro & Kajklubben ligger lige ved Furesøens bred

Seniormedlemsskab to formiddage om ugen

I Birkerød Ro & Kajak Klub har vi et særligt seniormedlemsskab, hvor du deltag i roningen på et af vores seniorhold enten onsdag eller torsdag formiddag. Her kan du ro på vandet fra standerhejsning (primo april) til standerstrykning (ultimo oktober).

Roningen kan i et fuldt medlemskab udvides til at foregå hele året rundt.

Roningen foregår i inriggere - enten med to roere og en styrmand, eller med fire roere og en styrmand. Inriggerne er meget stabile og sødygtige både.

Du skal kunne svømme 300 meter.



Vi afslutter onsdags- og torsdagsholdene med et hyggeligt kaffebord.



Det er nemt at komme i gang

Ring til Jan Hansen på 20 49 49 81 (Onsdagsholdet) eller Jens Erik Lund på 40 25 19 10 (Torsdagsholdet).

Her kan du få mere at vide, og eventuelt aftale et besøg i Roklubben, hvor du også kan se på forholdene og bådene. Og gerne prøve roningen i klubbens indendørs robassin.

Som seniormedlem er kontingentet 1.025 kr. om året, og der er et indmeldelsesgebyr på 250 kr.

Læs om klubben og få mere information på www.birkerod-roklub.dk.

Vi glæder os til at se dig i roklubben, Plantagevej 80 B, Birkerød

Bordtennis & Fitness for alle

- også dem med Parkinson



Foreningen Rudersdal NBC (Neuro Bordtennis Club) tilbyder bordtennis og fitness for alle over 60 år. Har du Parkinson, behøver du ikke være over 60 år. Du er meget velkommen til at få et par gratis prøvetimer. Husk at medbringe indendørs-sko og sportstøj.

Bordtennis

BAT 60+ er et tilbud til folk over 60 år. Målsætningen er at få flere seniorer til at gribe battet og spille bordtennis, både begyndere, øvede og konkurrence-spillere. Det er sjovt at spille bordtennis, og det kan hjælpe med at forbedre dine motoriske færdigheder og finmotorik. Har du lyst til at deltage i stævner, er det også muligt. Vi har særlige træningsprogrammer, så myter om, at man ikke kan lære at spille bordtennis med Parkinson, vil blive gjort til skamme. Vi træner bordtennis hver mandag fra kl. 12.30 til 14.30

Fitness

Vi tilbyder træning i fitness, boksning, yoga m.v. Træningen er især målrettet personer med Parkinson.

Hos Rudersdal-NBC forstår vi vigtigheden af holistisk træning, der ikke kun styrker kroppen, men også beroliger sindet. Yogapraksis, Tabata-træning og Tai Chi-øvelser er designet til at imødekomme behovene hos dem, der lever med Parkinson. Boksetræning inkluderer øvelser, der udfordrer balance og koordination. Dette kan være særligt gavnligt for Parkinson-deltagere, da det hjælper med at forbedre kropskontrol og mindske risikoen for fald. Vi træner fitness mandag fra kl. 14.30 til 16.15 og onsdag fra kl. 15.15 til 17.00.



Se video med træningsøvelser

På hjemmesiden er der flere forskellige videoer, som er lette at følge og kan tilpasses individuelle niveauer og behov.

Træningen foregår i Rundforbi Hallen, Egebækvej 118, 2850 Nærum.
Har du spørgsmål, kan du ringe til Peter Zimmermann, mobil 40 45 56 69.

SB Hjernebold – fodbold-fællesskab med plads til alle



Fællesskab og bevægelse i Birkerød
– også for borgere med kognitive udfordringer

I maj måned lancerede Skjold Birkerød Fodbold sit nyeste fællesskabsinitiativ: **SB Hjernebold**. Et nyt og åbent fodboldtilbud målrettet borgere med lette kognitive udfordringer, herunder tidlige tegn på demens, hjerneskade eller andre mentale funktionsnedsættelser.

Målet er klart: At skabe et trygt, sjovt og rummeligt fællesskab, hvor glæden ved bevægelse og fodbold er i centrum – uanset forudsætninger.

De første træninger har været en stor succes. Under blå forårshimmel og med højt humør mødte de første deltagere op til en time med bold, grin og fællesskab. Træningen foregår på deltagernes præmisser og i et tempo, hvor alle kan være med. Der er fokus på lette øvelser, samarbejde og ikke mindst det sociale samvær, der følger med.



Initiativet er skabt i samarbejde med Rudersdal Kommune og deres demenskonsulenter og er et vigtigt skridt mod at gøre foreningslivet i Birkerød endnu mere inkluderende. Klubchef Rasmus Kaas udtaler: *"SB Hjernebold er noget, vi har ønsket længe. Vi vil være en klub for alle – også for dem, der ikke altid passer ind i de traditionelle fodboldrammer. Det har rørt os at se, hvor meget det betyder for deltagerne at være med. Det er vigtigt, at vi som forening tager ansvar for at bygge bro til fællesskabet."*

SB Hjernebold afvikles hver onsdag formiddag på banerne ved Birkerød Idrætscenter. Træningen varetages af klubbens erfarne trænere, der alle har fokus på omsorg, nærvær og motivation. Efter sommerferien genoptages tilbuddet, og flere aktiviteter er allerede i planlægningsfasen.

Læs mere om SB Hjernebold på www.skjold-fodbold.dk/holdinfo

Sted: Banerne ved Birkerød Idrætscenter
Bistrupvej 1, 3460 Birkerød.

Tid: onsdag formiddage kl. 10.30 – 11.30.

Opstart efter sommerferien 6. august.

Kontakt: Klubchef Rasmus Kaas, Tlf. 22 53 45 60, kaas@skjold-fodbold.dk



ABS - en livsstil

Motion for dig og mig -
det er sjovere sammen med andre



Aktive Birkerød Seniorer tilbyder 9 forskellige motionsformer. Det er både indendørs aktiviteter og udendørsaktiviteter i al slags vejr.

I ABS kan man vælge én motionsform en dag om ugen, men for nogen er ABS blevet en livsstil med 2-3 ting på en uge. Nogle dage er man jo forhindret, men så kan man i ABS vælge noget andet.

Susanne går til blød Gotved-gymnastik om mandagen, styrketræning om tirsdag, yoga om torsdagen og enten energisk Gotved-gymnastik eller en lang cykeltur om fredagen. **Mette** har valgt løb 3 dage – tirsdag, fredag og søndag – suppleret med Gotved-gymnastik om mandagen. **Lis** svømmer tirsdag og torsdag og supplerer med power-walk fredag og søndag. **Klaus** er mere til boldspil, så han vælger pickleball om tirsdagen og bordtennis om fredagen suppleret med lang cykeltur, når det kan passe.



Badminton er en af de mest populære former for motion for aktive seniorer. I ABS spiller vi badminton i Birkerød Badmintonhal, Topstykket 26 i Birkerød. Vi spiller double mandag, onsdag og fredag fra kl. 8.30 – 11. Vi har ikke faste makker, så der skiftes på holdsammensætningen efter hvert sæt, så vi sikrer at alle kommer på banen og får noget god motion.

Fælles for os er, at vi generelt har en fortid som motionsspillere, så vi har nogle sjove og varierede kampe, hvor der er plads til alle. Efter ønske har vi endvidere mulighed for at engagere en træner for at genopfriske baghånd, serv osv. For at høre mere om os og tilmelding kontakt venligst Flemming Kam, tlf. 40 19 58 92 eller flemmingkam@gmail.com.

Bordtennis i ABS har været inde i en periode med god medlemstilgang. Vi åbner derfor for muligheden for at spille to dage om ugen nemlig mandage fra 11 - 14 og fredage fra 11 - 16.

Krocket efter DGI's regler er et taktisk og spændende spil, hvor alle kan være med. Det giver motion, fællesskab, "gymnastik" for hjernen og mulighed for at deltage i konkurrencer og samvær med andre krocketklubber.

Vi spiller DGI-krocket så vidt muligt året rundt hver torsdag mellem kl. 10 og ca. 12 på træningsbanerne syd for svømmehallen ved Birkerød Idrætscenter. Kom gerne og prøv spillet, når vi er på banerne eller få efter aftale et prøvespil.

Af hensyn til forberedelserne bedes du inden dit besøg træffe aftale med holdleder Svend Erik Andersen på 60 22 00 91 eller abskrocket@gmail.com.

Løb og Power Walk (PW)

Kom i god form og få del i fælles oplevelser ved at løbe eller gå. PW er en motionsform, hvor man går hurtigt og får sat skub i både hjertet og fedtforbrændingen. Både løb og PW foregår udendørs i al slags vejr og begynder med lidt fælles opvarmning.

Vi træner 3 x om ugen tirsdage, fredage og søndage kl. 9.00 fra Idrætscenteret, Bistrupvej 1, 3460. Kontakt holdleder, inden du møder op, da der kan være udflugter eller andre mødesteder.

Kontakt: Lone Tøttrup, 23 39 07 81 eller toettrup.lone@gmail.com.

Pickleball er en kombination af tennis, badminton og bordtennis, som spilles på en badmintonbane med sænket net. I ABS spiller vi det normalt som double, altså med to spillere på hver side af nettet. Spillet er let at lære, og det er nemt at være med som nybegynder. Udfordringerne og hastigheden vokser, jo dygtigere man bliver til spillet.



Vi spiller hver torsdag kl. 10-12 i Søndervangs-hallen og hver mandag kl. 10-12 i Hal 2 i badmintonhallen på Topstykket. ABS sørger for bat og bolde, så du behøver bare møde op. Kontakt Ole Konnerup på 40 10 43 50 eller ole@konnerup.com.



Svømning

Der er mange seniorer – også dem med skavanker - der har megen glæde af at svømme og af at slappe af i varmvandsbassinet.

Der svømmes i Birkerød Svømmehal tirsdage og torsdage i tidsrummet 8.00-10.00 i det nye indendørsbassin.



Bordtennis. Vi spiller i super lækre lokaler i Birkerød Idrætscenter, Sal 2, hvor vi nu har 6 bordtennisborde. Der er plads til alle - såvel begyndere, "rustne" som øvede. Der er ikke tilknyttet en træner, men der vil blive givet instruktion efter behov. Kontakt Benny Marott, tlf. 29 62 74 34 eller benny.marott@gmail.com.

Cykling. Vi cykler ca. 1 gang om ugen hele året på skiftende ugedage. Turene i sommerperiode varierer i længden mellem 30 og 75 km. I sommerperioden har vi hver anden uge også et hold med kortere ture på 30-40 km.



Oversigt over datoer og ture ligger på hjemmesiden. Kontakt Nijs Nederveen, tlf. 93 86 04 44 eller nijs_nederveen@hotmail.com.

Gymnastikhold: Gotved-gymnastik, Hjernetræning, Yoga, og Styrketræning. ABS har hele 12 populære formiddagshold hver uge – mandag til fredag. Kom og mød ABS's dygtige instruktører i Idrætscentret, Bistrupvej 1, sal 2.3. En eller anden form for gymnastik er vigtig for os seniorer for at kunne være så aktive som muligt, længst muligt. Kontakt evt. Annette Foldberg, tlf. 29 91 97 00 eller Kåthe Pedersen, tlf. 41 15 52 16.

	Tidspunkt	Gymnastikhold
Mandag	8.30-9.45 og 10.00-11.15	Gotved-gymnastik
	11.30-12.30	Let gymnastik
Tirsdag	8.45-9.45	Styrketræning
Tirsdag	10.00-11.15	Gotved-gymnastik
Onsdag	10.00-11.15	Gotved-gymnastik
Torsdag	8.45-9.45	Happy Hour – sjov hjernetræning
Torsdag	10.00-11.15 og 11.30-12.45	Yoga
Fredag	9.00-10.15 og 10.30-11.45	Gotved-gymnastik
	12.00-13.00	Let gymnastik

Der er adgang til varmtvandsbassin (tirsdag 8.00-10.00 og torsdage 8.00-9.30) og sauna. For at få adgang til svømmehallen skal man have et armbånd. Kontakt evt. Lis Mary Hansen på lismaryhansen@hotmail.com tlf. 40 29 73 07 eller Vagn Møller på vagn.moeller46@gmail.com tlf. 40 74 69 79.

Vandreture

I sommerhalvåret er der en vandretur hver anden uge på skiftende ugedage. Vi har ture i området ved Rude Skov og ture med andet startsted.

Datoer og startsteder findes på hjemmesiden. Turene er omkring 8 km og varer ca. 2 timer.

Turene i Rude Skov starter i Svaneparken ved busvendepladsen på Biskop Svanesvej.

Kontakt Nijs Nederveen, tlf. 93 86 04 44 eller nijs_nederveen@hotmail.com.



Hvad koster det at dyrke sport i ABS?

ABS's priser er særdeles rimelige. Vi er en forening drevet af frivillige og skal ikke have overskud.

I 2025 betaler alle et ABS årskontingent på 150 kr.

Dertil kommer en årlig betaling pr. aktivitet:

Badminton: 200 kr.

Bordtennis: 200 kr.

Cykling: 75 kr. (både for lange og for korte ture).

Kroket: 150 kr.

Løb og Power Walk: 10 kr.

Pickleball: 150 kr.

Svømning: 305 kr. pr. halvår inkl. adgang til svømmehal.

Vandreture: 10 kr.

Gymnastikhold (Gotvedgymnastik, Yoga, Happy hour og Styrketræning):

120 kr. plus 20 kr. pr. gang vha. elektronisk klippekort.

Se information om og kalender for alle ABS's tilbud på absbirkerod.dk



Søllerød Senior Sport alsidig idræt og socialt samvær



I anledning af foreningens 25-års jubilæum holdes der "Åben forening" i første uge af den ny sæson til september. Du kan møde op uanmeldt og deltage gratis i den aktivitet, du er nysgerrig på. Læs mere på www.sollerodseneior.dk

Søllerød Senior Sport tilbyder mange forskellige idrætsgrene, nogle med instruktør, andre uden. Foreningen lægger vægt på, at der er et godt socialt sammenhold på holdene. Der arrangeres i årets løb foredrag, udflugter, udlandsrejse - og julefrokost for alle tilmeldte evt. med ledsager.

- Aktiviteter på Rudegaard Idrætsanlæg og Rundforbi Idrætsanlæg.
- Alle aktiviteter finder sted i dagtimerne.
- Alle hold er blandede hold (k/m).

AKTIVITETER MED INSTRUKTØR

Boldspil Der indledes med en halv times gymnastik/opvarmning, og derefter er der mulighed for at spille volleyball, badminton og bordtennis i halvanden time med vekslende makker. Vi skifter makker og boldspiltype hver halve time. Der stilles ikke krav til forudgående færdigheder. Træneren sammensætter hold, så der kan komme nogle gode og jævnbyrdige kampe. Der er hold i Holtehal 2 mandag kl. 9.30-11.30, tirsdag kl. 9.00-11.00 og fredag kl. 10.00-12.00. Torsdag spilles i Rundforbihallen kl. 10.00-12.00.

Gymnastik Effektiv gymnastik med opvarmning, balance, styrke- og koordineringsøvelser, øvelser med bolde, elastik mm., pulsøvelser og øvelser på måtte. Vi har fokus på alle muskelgrupper og alle led i kroppen og kommer derved hele kroppen igennem hver gang. Øvelserne tilpasses efter vores formåen og kommer med nye udfordringer. Der er hold i Holtehal 2 i idrætslokalet torsdag kl. 10.00-11.30 og fredag kl. 9.00-10.30, og hold torsdag i Holtehal 2 kl. 9.00-10.00.



Lettere gymnastik

Gymnastikken består af effektøvelser, som tager udgangspunkt i hverdagens bevægelser. Øvelserne er enkle og udføres i moderat tempo. Programmet består af opvarmning, balance-, styrke- og koordineringsøvelser, øvelser med bolde, elastik m.m. og øvelser på måtte, der afsluttes med udstrækning

og afslapning. Deltagerne skal selv kunne komme op og ned fra gulvet. Der er hold i Holtehal 2 træningslokalet fredag kl. 10.45-12.00.



Badmintontræning

Der stilles ikke krav til forudgående færdigheder. Der trænes teknik og taktik, og der spilles kampe i Holtehal 2 onsdag kl. 9.00-10.00.

Volleyballtræning

Der trænes teknik og taktik, og der spilles kampe i Holtehal 2 fredag kl. 9.00-10.00.

Svømning

Der svømmes i tre kvarter. Den første halvdel af tiden bruges til svømning. Den sidste halvdel til vandgymnastik, hvor hele kroppen gennemarbejdes. Der er hold i Rundforbi Svømmehal torsdag 13.00-13.45 og fredag. 12.00-12.45.



Yoga

Den yoga, du vil opleve i Søllerød Senior Sport, tager udgangspunkt i Hatha Yoga med elementer fra mange andre skoler inden for yogaen. Alle sessioner indeholder

- Pranayama - øvelser med ånde-drættet
 - Asanas - fysiske øvelser og
 - Savasane - afspænding.
- Alle kan være med uanset yogaerfaring eller ej.

Der er to yogahold i idrætslokalet i Holtehal 2, tirsdag kl. 11.30-13.00 og onsdag kl. 10.00-11.30.





AKTIVITETER UDEN INSTRUKTØR



Badminton og bordtennis

Der spilles i Rundforbihallen tirsdag i tidsrummet kl. 9.30-12.30.

Stavgang

Vi mødes ved Holtehal 2 onsdag kl. 10.00 og går halvanden time af forskellige ruter i Rude Skov og i Vaserne. For de mindre mobile er der et hold, som går lidt kortere og lidt langsommere. Der afsluttes med udstrækning og derefter samles nogle og drikker en medbragt kop kaffe.

Vi går hele året uanset vejret og har det rigtig hyggeligt. Der er et begrænset antal stave til rådighed, som kan lånes i begyndelsen.



Patchwork

For dig der kan lide at lege med farver, mønstre og former, der kræver nål og tråd, saks, bomuldsstof og tynd karton, er patchwork det helt rigtige. Vi hjælpes ad med at komme videre med inspiration til de større arbejder, når vi mødes til sy og hygge i mødelokalet i Holtehal 2 hver anden tirsdag i ulige uger kl. 10-12.30.

Pickleball

Et sjovt, socialt og seniorvenligt spil, der er nemt at komme i gang med.

Det kan beskrives som en blanding af badminton, tennis og bordtennis.

Det spilles på en badmintonbane med en hullet, let plastikbold og et stort, let bordtennisbat, der gør spillet mere skånsomt overfor skuldre, arme og håndled.

Der er hold i Holtehal 2 onsdag kl. 10.30-12.00.



SOCIALE AKTIVITETER

Foredrag

Foreningen arrangerer flere foredragsaftener i løbet af efterår og forår. Foredragene holdes i foreningshuset ved Holtehal 1.



Sommerudflugter

Foreningen arrangerer hver sommer flere udflugter, fx ture i bil eller på cykel til kultur- og naturhistoriske seværdigheder på Sjælland. Turene kombineres ofte med frokost.

Vandreture

Foreningen har de sidste mange år afholdt vandreture i udlandet. Turene er arrangeret af et rejsebureau og tilpasset deltagernes formåen. (foto fra Cypern)
Rejsen er forbeholdt medlemmer af SSS evt. med ledsager.



Hvad koster det?

Man betaler kontingent for hele årssæsonen (1. september til 30. april). Normalt er der 32 gange pr. årssæson.

Man kan ved årsskiftet tilmelde sig en halv sæson for halv pris. Der er også mulighed for at tilmelde sig hold med ledig kapacitet i marts og april for kun kvart pris. Enkelte hold fortsætter i maj-juni og august. Her beregnes priser efter antallet af deltagere.

Årskontingenterne varierer

For ét hold **med instruktør** (boldspil, badminton, volleyball, gymnastik, svømning og yoga) betales 1100 kr (svarende til kun ca. 34 kr /gang). Deltager man på flere hold med instruktør, betaler man ekstra 650 kr for efterfølgende hold, hvilket svarer til 27 kr/gang ved deltagelse på 2 hold.

Uden instruktør. Bordtennis, pickleball samt badminton uden instruktør koster 350 kr, dog kun 100 kr, hvis man deltager på et andet hold. Stavgang og patchwork koster 250 kr, men er gratis hvis man deltager på et andet hold.

For yderligere information se foreningens hjemmeside

www.sollerodsenior.dk. Her kan du også finde navn, telefonnummer og mailadresse på kontaktpersoner for de enkelte sportsgrene.

Søllerød Senior Sport blev etableret for 25 år siden på initiativ af den daværende Søllerød Kommune. Rudersdal Kommune bidrager stadig med økonomisk støtte til foreningens drift.

Fiskeklubben ÆLFI

For alle der synes om et godt kammeratskab,
gode oplevelser og naturen



Fiskeklubben ÆLFI (Ældresagens fiskeklub i Rudersdal) er et samlingspunkt, hvor vi lidt - eller meget - ældre borgere mødes i et netværk. Vores fælles interesse for lystfiskeri, natur, samfund, oplevelser og godt socialt samvær er i højsædet. Klubben mødes midt i Holte i lokalerne under Skovlyskolen. Hver anden torsdag i ulige uger fra kl. 14-16 er der altid en god snak blandt ligesindede og varm kaffe på kanden - man kan også nyde en øl. Vi taler meget om livets gang, de gode natur- og fiskerioplevelser, vi har haft og ikke mindst de gode oplevelser, som venter os. Debatterne kan være om alt mellem himmel og jord, altid i en hyggelig og fordragelig ånd.



Klubben arrangerer også fælles fisketure og andre relevante aktiviteter. Et årligt højdepunkt er årsmødet med efterfølgende frokost. Hvert år har vi arrangeret fisketure med båd på Øresund, hvor vi fisker efter sild, fladfish, makrel og hornfisk.

Der er også ture til "put and take" søer på Sjælland, hvor vi har fisket efter ørreder.

Årskontingentet er så lavt som 100 kr. Nye medlemmer er velkomne til at møde op nogle gange for at se, om det har interesse. Vi mødes hele året, bortset fra sommerferieperioden.

Hvis du har lyst til at vide mere – eller deltage i vores møder, så skriv til: fiskrudersdal@gmail.com eller ring til Bjarne Jensen på 21 71 95 70.



Patient- og pårørende foreninger

Der er hjælp, inspiration eller netværk at hente i de lokale foreninger. Savner du en forening, kan Frivilligcentret sikkert hjælpe dig i gang.

Bedre Psykiatri Lyngby/Rudersdal

Foreningen arrangerer foredrag og samtalegrupper for pårørende. Kontakt 22 42 27 11, lyngby@bedrepsykiatri.dk

Demensnetværket

Tal med formanden om dine ønsker, behov eller forslag. Inge Sørensen, demensrudersdal@gmail.com, 30 74 79 06. www.demensrudersdal.dk

Foreningen for kroppens bevarelse

Foreningen ønsker at udbrede viden om metoder for at bevare kroppen, fx ved foredrag. Susanne Villie Lassen, formand@KroppensBevarelse.dk

Gigtforeningen

Kontakt Liselotte Holmberg, 22 28 06 71, lthpet@gmail.com

Hjerteforeningen

Vi arrangerer fx foredrag og motionsaktiviteter. Kontakt formand Bent Rasmussen, rudersdal@herteforening.dk

Høreforeningen Rudersdal

Lokalafdeling

Vi mødes ca. en gang om måneden til hørecafé kl. 14 med både hørefagligt og kulturelt indhold. Kontakt: Lis Grove Jensen, 20 32 15 54, audiorudersdal@gmail.com

Kræftens Bekæmpelse

Kontakt lokalforeningsformand Sri Sai Das, kb.rudersdal.3460@gmail.com 60 43 73 24, hvis du er interesseret i fx café for kræfttramte.

Lungeforeningen

Foreningen tilbyder træning hver mandag i Holte. Kontakt: michaelburgess@outlook.dk eller 40 30 52 54. www.lunge.dk/lokal/rudersdal-traeningsnetvaerk-ny

Parkinson

Rudersdal NBC tilbyder mange slags målrettet motion. Kontakt peter.zimmermann@live.dk eller 40 45 56 69.

Peers

Frivillige, der har egen erfaring med sårbarhed, arbejder i Peers med selvudvikling og projektet for voksne "Bro til hverdagslivet". kontakt@peers.nu 72 68 33 97.

Rudersdalklubben for blinde og svagtsynede

Kontakt Jonas Roulund på tlf. 20 42 17 55, hvis du vil være med i klubben, der mødes en gang om måneden.

SIND

Lokalforeningen arbejder frivilligt for mennesker med sindslidelser. Kontakt formand TilkaSchneider@outlook.dk. Telefonrådgivning 70 23 27 50.

Øjenforeningen Nordsjælland

Gratis telefonrådgivning og brochurer om alle former for øjensygdomme. Tlf. 33 69 11 00, telefontid man-fre kl. 10-14, kontakt@ojenforeningen.dk

Rudersdal Provsti Sensommerprogram



Søn. 13. juli kl. 16.00:

Koncert, Holte Kirke

Sweeter than roses: Music for an English summer. The Choir of Selwyn College, Cambridge.

Dirigent: Sarah Macdonald, Shanna Hart og Stanley Godfrey – orgel

På programmet:

Engelsk kormusik af bl.a. Stanford, Parry og Sarah MacDonald. Gratis

Onsdage i lige uger kl. 9.30:

Gå tur med andre, Gl. Holte Kirke

Det er sundt at gå, og det er godt at gå sammen med andre.

Der arrangeres gåture fra Gl. Holte Kirke hver onsdag i lige uger. Vi mødes på kirkepladsen og går en tur på en times tid, omkring seks kilometer. Turen afsluttes med en kop kaffe eller te. Mød op med praktisk fodtøj og påklædning efter vejret. Gratis, uden tilmelding.

Første gang efter sommerferien er onsdag 6. august kl. 9.30.



Ons. 13. august kl. 19-21:

Håndarbejdscafé, Vedbæk Sognegård

Opstart af håndarbejdscafé – vi mødes hver onsdag i ulige uger.

Ingen tilmelding, gratis.

Ons. 20. august kl. 19.30:

Solokonzert med harpenist Maria Stange, Bistrup Kirke

Program kan ses på hjemmesiden. Gratis adgang.



Tors. 21. august kl. 19.30:

Koncert med Rudersdal Kammer-solister, Gl. Holte Kirke

Koncerten markerer 50-året for Dmitri Shostakovich' død med hans store klaverkvintet.

Derudover er det muligt at høre en kvintet af hans elev, Boris Tishchenko, der var mand for at sige Sovjetstyret imod og skrev ligeså intenst og gripende som sin læremester.

Endelig præsenteres to uropførelser af årets festivalkomponister, den kun 28-årige danske Frederik Zeuthen samt Elena Firsova.

Billetter via Ticketmaster, restbilletter sælges ved indgangen.

Lør. 10. september kl. 9.30 - 14.30:
Højskoledag, Birkerød Sognegård

At rejse - en rejse i tid - ånd - rum

"Sandheden om

H.C. Andersen og Søren Kierkegaard

og om fiktionens



Fotos: Pressefotos, Gylendal

foræringer" ved Joakim Garff (foto).
"Animisme og shamanisme fra klippekunst og klimakrise" v. Rune Engelbrecht.

"Spændende historier fra rumfarts- og videnskabsverden v. Christina Toldbo. Pris. Kr 100.- incl frokost og kaffe. Tilmelding og betaling via www.birkerøedsogn.dk

Tors. 11. september kl. 19.00:
Foredrag ved Mads Ravn, Vedbæk Sognegård

Om den tidlige kristendom i Danmark.
Fri entré.

Lør. 13. september kl. 10.30:
Fernisering af udstillingen TABU, Søllerød Sognegård

Fotograf Trine Willer udstiller portrætbilleder af mennesker, der fortæller deres personlige historier om tabu gennem billeder og tekst. Udstillingen kan også opleves i sognegården efter fernisering. For mere info: www.sollerodkirke.dk

Tirs. 16. september kl. 13.30:
Eftermiddagsmøde med sognepræst Niels Vincens Grunnet, Nærum Kirke

I foredraget fortæller Niels V. Grunnet om B. S. Ingemanns morgen- og aftensange, hans liv og teologi. Vi synger undervejs og organist Thomas Munch spiller. Gratis



Ons. 17. sept. kl. 19.30:
Litteraturaften med Kim Leine, Bistrup Kirke
Forfatteren Kim Leine fortæller bredt om sit forfatterskab. Gratis

Søn. 21. september kl. 15.00:

Koncert, Søllerød Sognegård

Oplev en stemningsfyldt koncert i Søllerød Sognegård med musikerne Malene Kjærgård (sang, sopran), Tobias Dahl (kontrabas) og Calle Brickman (klaver).
Gratis adgang.

Tirs. 23. september kl. 19.30:

Orgelkoncert, Holte Kirke

Oliver Penin, Sainte Clotilde, Paris, orgelværker af Bach, Franck og Widor.
Gratis adgang.

Lør. 27. september kl. 9.00:

Birkerød Kirkes sensommerudflugt

Turen går til Højby kirke ved Sjællands Odde og senere efter en frokost til det tidligere psykiatriske hospital i Nykøbing S. Tilmelding og betaling via www.birkerøedsogn.dk

Søn. 28. september kl. 15.00:

Michael Sunding Trio:

Sange på Halfdansk, Nærum Kirke

En festlig jazzkoncert over nogle af Halfdan Rasmussens dejlige sange.
Gratis adgang.

Søn. 28. september kl. 16.00:

Evensong, Holte Kirke

Holte Kirkes Junior- og Pigekor og Holte Kirkes kantori.

Værker af bl.a. Bob Chilcott. Gratis

**Tjek kirkernes hjemmesider
for mere info og
nye arrangementer.
Find dem på
www.rudersdalprovsti.dk**

Nye telefonnumre og mail til hjemmeplejen



RUDERSDAL
KOMMUNE

Kommunen er nu delt op i tre distrikter



Distrikterne er Birkerød, Holte og Øresund

Fra den 1. april 2025 er der sket ændringer i hjemme- og sygeplejen i Rudersdal Kommune, så hjemmeplejen nu er delt op i i tre nye distrikter: Hvert distrikt er desuden opdelt i mindre teams.

Nye telefonnumre og ændrede telefontider

Det er derfor vigtigt, at du orienterer dig i de nye telefonnumre, hvis du får hjælp fra hjemme- eller sygeplejen. Du finder alle de nye oplysninger i boksen på næste side.

Nu kan du også sende en mail

Du kan nu skrive en mail direkte til dit distrikt, hvis du har spørgsmål eller ændringer, der ikke haster. Det kan for eksempel være, hvis du ønsker at ændre tidspunktet for et besøg.

Skriver du til os inden kl. 11 på en hverdag, får du svar samme dag.

Skriver du efter kl. 11, svarer vi den næste hverdag.

Sådan finder du dit distrikt

Er du i tvivl om, hvilket distrikt du hører til? På kommunens hjemmeside kan du nemt finde svaret.

Besøg www.rudersdal.dk/kontakt-til-kommunens-hjemmepleje og indtast din adresse.

Her får du besked om, hvilket **distrikt og team** du hører til – informationer du skal bruge, når du ringer eller skriver til os.



Scan QR-koden for at finde alle kontakt-oplysninger og kortet med opdelingen i distrikter og teams.



RUDERSDAL
KOMMUNE

Har du brug for hjælp uden for telefontiden? Ring 45 80 33 55

Hvis du har akut behov for hjælp uden for de angivne telefontider, skal du kontakte vagtcentralen på tlf. 45 80 33 55.

De sørger for, at hjemme- eller sygeplejen ringer dig op hurtigst muligt.



Kontakt til hjemmeplejen

TELEFONTIDER

Hjemmeplejen: Alle hverdage kl. 8.00–10.00 og kl. 13.00–14.00

Sygeplejen: Alle hverdage kl. 8.00–8.30 og kl. 14.00–15.00

Vagtcentral (uden for telefontid): Tlf.: 45 80 33 55

DISTRIKTERNE

Distrikt Birkerød

Tlf.: 46 11 52 30 Mail: hjemmeplejenBirkerod@rudersdal.dk

Distrikt Holte

Tlf.: 46 11 52 60 Mail: hjemmeplejenHolte@rudersdal.dk

Distrikt Øresund

Tlf.: 46 11 52 00 Mail: hjemmeplejenOeresund@rudersdal.dk

Du finder altid opdaterede oplysninger på:
www.rudersdal.dk/kontakt-til-kommunens-hjemmepleje

Borgerservice i Birkerød og i Holte



Borgerservice finder du på Hovedbiblioteket i Birkerød, Stationsvej 38, 1. sal og på Holte bibliotek, Holte Midtpunkt 23, 1. sal.

Åbningstider

Bemærk: Når der er åbent i Birkerød, er der lukket i Holte og omvendt. Husk at bestille tid på www.rudersdal.dk/tidsbestilling

Åbningstider i Birkerød

Mandag kl. 10.00 -18.00

Tirsdag kl. 10.00 -15.00

Fredag lukket

Åbningstider i Holte

Onsdag kl. 10.00 -12.00

Torsdag kl. 10.00 -18.00

Fredag lukket

Kontakt

Ring til kommunens kontaktcenter 46 11 13 50. Mandag og tirsdag kl. 10 -15. Onsdag lukket. Torsdag kl. 10 -17. Fredag kl. 10 -13
Eller benyt digital post via www.rudersdal.dk - vælg "Send digital post".

Få hjælp til MitID

Det er muligt at få hjælp til MitID i forhold til aktivering, genåbning efter spærring mv. på alle kommunens biblioteker – husk at bestille tid.
Hvis du oplever tekniske udfordringer med din computer, iPad eller telefon, kan Ældre Sagens it-hjælpere kontaktes på deres vagttelefon 20 45 00 68.

Forny pas og kørekort

Du kan selv medbringe foto, eller foto kan blive taget i Borgerservice. Ved fornyelse af pas skal du hjemme gennemføre selvbetjening via hjemmesiden, og derefter færdiggøre pasbestillingen i Borgerservice. Husk at medbringe nuværende pas eller kørekort, når du møder op til din bestilte tid.

Tidsbestilling i Borgerservice er nødvendig

Bemærk, at du altid skal bestille tid, inden du møder op i Borgerservice. Det gøres nemt ved at gå ind på www.rudersdal.dk/tidsbestilling eller ved at ringe til kommunens kontaktcenter på 46 11 13 50.

Telefonliste

Alarm 112	Politi 114	Akutlinjen 1813
Vagtcentralen, Birkegården i Nærum		45 80 33 55

Borgerrådgivning

Michael Jonassen, mandag-onsdag kl. 10-15, torsdag 10-17	72 68 11 05
--	-------------

Aktivitetscentre

Bakkehuset, Vedbæk Strandvej 373, Vedbæk	46 11 15 80
Rønnebærhus, Rønnebærvej 15, Holte	46 11 50 80
Teglporten, Teglporten 11, Birkerød	46 11 39 50

Dagcentre

Frydenholm, Kongevejen 427, Holte	46 11 22 84
Rønnebærhus, Rønnebærvej 15, Holte	46 11 50 90
Sjælsø, Soldraget 37, Birkerød	46 11 16 93
Sjælsøvang, Soldraget 37, Birkerød	46 11 16 94
Skovvang, Kongevejen 427, Holte	46 11 35 25

Plejecentre

Birkerødpark, Bregnerødvej 87, Birkerød	46 11 26 00
Bistrupvang, Bistrup Byvej 6, Birkerød	46 11 37 70
Byageren, Byageren 2, Nærum	46 11 38 50
Fribo Holte, Borgmester Schneiders Vej 38, Holte	31 14 02 62
Frydenholm, Kongevejen 427, Holte	46 11 22 30
Hegnsgården, Alléen 7, 2850 Nærum	46 11 51 20
Lions Park Søllerød, Mariehøjvej 23, Nærum	45 58 25 00
Rude Skov, Sophie Magdalenes Vej 12-14, Birkerød	46 11 49 40
Sjælsø, Soldraget 37, Birkerød	46 11 16 16
Skovbrynet Plejeboliger, Søggen 4-8, Holte	46 11 20 40
Æblehaven, Kongevejen 431-433, Holte	46 11 37 04

Rudersdal Genoptræning

Skovbrynet Pleje- og Genoptræningscenter, Søggen 4, Holte	46 11 20 40
Genoptræningscenter Teglporten, Teglporten 11, Birkerød	46 11 39 60
Rehabiliteringscenter Hegnsgården, Alléen 7, Nærum	46 11 51 20

Center for Hjælpemidler

Telefontid: mandag-tirsdag kl. 10-15, onsdag lukket, torsdag kl. 10-17, fredag kl. 10-13	46 11 51 19
---	-------------

Kropsbårne hjælpemidler

Ortopædisk fodtøj, indlæg, proteser mv.	
Telefontid: mandag-fredag kl. 10-12, onsdag lukket	46 11 51 11

Sundhed og Forebyggelse Kontaktcenter (Rådgivning og Visitation)

Telefontid: mandag-tirsdag kl. 10-15, onsdag lukket,
torsdag kl. 10-17, fredag kl. 10-13

46 11 50 00

Ringer du mellem kl. 10-12 mandag, tirsdag, torsdag eller fredag vil kontaktcenteret viderestille dig direkte til Rådgivning og Visitationen. Udenfor telefontid noteres din besked, og du bliver kontaktet snarest muligt.

Demenskoordinatorer

Rie Schou

72 68 33 14

Charlotte Rugh

72 68 50 46

Der kan indtales besked på telefonerne.

Det Forebyggende Team

Telefontid mellem kl. 8.30 og 9.30 (lukket onsdag)

46 11 50 70

Kontinensklíníkkén

Teglporten 13, stuen, 3460 Birkerød,

v/ Aktivitets- og Genoptræningscenter Teglporten

Telefontid mellem kl. 8.30 og 9.30

72 68 50 59 eller 72 68 52 62

Ugedage for kontakt kan variere. Læg besked på telefonsvareren.

Sygeplejeklinik Teglporten

v/Aktivitets- og Genoptræningscenter Teglporten

Mandag - fredag kl. 7.30-15.00

72 68 52 13

Sygeplejeklinik Rønnebærhus

Rønnebærvej 15, 1. 2840 Holte, v/Aktivitetscenter Rønnebærhus

Mandag - fredag 8.00-15.00 (lukket onsdag)

72 68 52 17

Konsultation i de tre klinikker kun efter aftale

Rudersdal Rusmiddelcenter

Teglporten 11, 2.sal, 3460 Birkerød. Telefontid:

man - ons. 8.30 -15.30, tors 8.30 - 17.00, fre 8.30 -13.00

46 11 31 20

Apoteker

Birkerød Apotek, Teglporten 27

45 81 05 83

Hverdage kl. 9-18, lørdag kl. 9.30-13, søndag lukket

Holte Apotek, Holte Midtpunkt 20

45 42 00 76

Hverdage kl. 9.30-18, lørdag kl. 9-15, søndag lukket

Nærum Apotek, Nærumvænge Torv

45 80 42 50

Hverdage kl. 9-18, lørdag kl. 9-14, søndag lukket

Virum Apotek, Frederiksdalsvej 73

45 85 55 10

Hverdage kl. 9-17.30, lørdag kl. 9.30-14, søndag lukket

Lyngby Svaneapotek, L. Hovedgade 27, alle dage kl. 6-00

45 87 00 96

Hjemmeplejen

Telefontid: Alle hverdage kl. 8.00–10.00 og kl. 13.00–14.00

Distrikt Birkerød 46 11 52 30

Mail: HjemmeplejenBirkerød@rudersdal.dk

Distrikt Holte 46 11 52 60

Mail: HjemmeplejenHolte@rudersdal.dk

Distrikt Øresund 46 11 52 00

Mail: Hjemmeplejenoeresund@rudersdal.dk

I aften- og nattetimerne, ring till Vagtcentralen 45 80 33 55

Omsorg Sjælland (privat firma) 59 43 96 00

Sygeplejen

Telefontid: Alle hverdage kl. 8.00–8.30 og kl. 14.00–15.00

Distrikt Birkerød 46 11 52 30

Distrikt Holte 46 11 52 60

Distrikt Øresund 46 11 52 00

I aften- og nattetimerne, ring til Vagtcentralen 45 80 33 55

Biblioteker

På alle biblioteker kan du lukke dig ind hele ugen kl. 7-22 vha. dit sundhedskort. I Birkerød dog kun fredag, lørdag, søndag kl. 7-18.

På www.rudbib.dk kan du bestille bøger, se arrangementer, forlænge lån, få inspiration, tjekke åbningstider og tilmelde dig nyhedsmail.

Mail: bibliotek@rudersdal.dk.

Tidene nedenfor er med betjening. (forbehold for ændringer, tjek rudbib.dk)

Birkerød Bibliotek, Stationsvej 38 46 11 57 00

Betjent åbningstid man-fre 10-18.

Holte Bibliotek, Holte Midtpunkt 23, 1. sal 46 11 57 00

Åbningstid: hverdage kl. 10-18, lørdag kl. 10-14.

Nærum Bibliotek, Biblioteksalléen 3 46 11 57 00

Åbningstid: man - fre kl. 13-17, lør kl. 10-14.

Vedbæk Bibliotekstilbud uden betjening Bakkehuset, Vedbæk Strandvej 373

Åbent hverdage kl. 9-14. Benyt dit sundhedskort kl. 7-22 alle dage.

Hvilket ALARM-NUMMER skal jeg vælge?

112 AKUT, ved brug for akut hjælp fra politi, brandvæsen eller ambulance.

114 Det er politiets servicenummer, hvor du kan kontakte din politikreds

1818 Lægevagten i Region Sjælland

1813 Akuttelefon i Region Hovedstaden - Lægevagten (åben døgnet rundt)

Til alle seniorer i Rudersdal Fra Seniorrådet i Rudersdal



Dette blad udgives ikke i trykt version,
men kan kun læses online på Seniorrådets
hjemmeside: www.seniorraadet-rudersdal.dk

Rudersdal Seniorråd

Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B,
område D, Frivilligcentret mødelokale
215, 2840 Holte.

Formand Jørgen Vinding, 40 30 49 30
seniorraadet-rudersdal@outlook.dk
www.seniorraadet-rudersdal.dk

Redaktion

Søs Stadil (ansvarshavende)
20 56 59 36, sos@stadil.nu
Jørgen Groth
60 80 13 54, holtegroth@gmail.com

Distribution

Udebliver SeniorNyt, eller ønsker du ikke
at modtage bladet fremover, skal du
kontakte Kurt Petersen, 24 28 92 00, helst
mail: formand@rudersdalrejseforening.dk

Rudersdal Rejseforening for Seniorer og
Handicappede står for uddeling af bladet
til husstande med en beboer over 65 år.

Husk kommunalvalg tirsdag 18. november 2025

Der er kommunalvalg, dvs. valg til
kommunalbestyrelse og regions-
råd, hvert fjerde år på den tredje
tirsdag i november.

Find aktuel information om valget
på kommunens hjemmeside
www.rudersdal.dk ved at søge på
ordet "Kommunalvalg".
På siden, der opdateres løbende,
kan du se resultater, mandat-
fordelinger og stemmeprocenter
fra tidligere valg.

Og du kan finde information om,
hvordan du selv kan stille op.

Brevstem inden valgdagen

Ønsker du at stemme inden valg-
dagen, kan du brevstemme i perio-
den 7. okt. til 14. nov. Tid og sted
vil blive oplyst på hjemmesiden.

Deadline for næste nummer af SeniorNyt er 11. august

Bidrag skal være redaktionen i hænde senest mandag 11. august.

Faste bidragsydere vil få en opfordring pr. mail i god tid.

Send manuskriptet som word-fil og separate fotos af god kvalitet til redaktøren
sos@stadil.nu Bladet vil blive omdelt primo sept. og dækker et halvt år.

Målgruppen for læserne er 60+ borgere, selv om kun 65+ borgere modtager bladet
i deres postkasser - omdelt af frivillige fra Rejseforeningen.

Redaktionen påtager sig ikke ansvar for evt. trykfejl. Tryk: Green Graphic