

AKTIVITETSKATALOG

FOR SENIORER
I RUDERSDAL
2024

RÅDGIVNING OG HJÆLP

MOTION OG BEVÆGELSE

MUSIK OG DANS

KULTUR OG SAMVÆR

PATIENTER OG HANDICAP

MILJØ, KLIMA OG GENBRUG

INTEGRATION





Redaktion: Anette F. Helland, Sofie Elton Rubini Jensen

Grafisk tilrettelæggelse: Marina Winkel

Foto: Frivilligcentret og foreningerne

Tryk: Rudersdal Kommune

Oplag: 500

Digital version:

www.issuu.com/frivilligcenter.rudersdal

Gode udviklende tilbud til seniorer

Jeg er stolt og glad for at se, hvor mange dejlige tilbud til seniorer, som vi har samlet i dette katalog. Et over-dådig og imponerende udbud af aktiviteter!

Her finder du præsentation af tilbud om rådgivning og hjælp, tilbud om motion og bevægelse, musik og dans, kultur og samvær. Der er foreninger for patienter og handicappede, og der er mulighed for at være med indenfor miljø, klima, genbrug og integration. Der er noget for enhver smag. Frivilligt drevne foreninger står bag mange af de gode oplevelser, der præsenteres her. Frivillige i Rudersdal gør nemlig rigtig meget for deres lokalsamfund, deres medmennesker, og de sager som de brænder for. Kataloget rummer også tilbud fra kulturlivet og kommunen. Det er bare om at gå ombord i disse tilbud, hvad enten du vil være deltager eller frivillig. Find en aktivitet, der passer til dig eller vær med til at skabe noget nyt. Vi ved fra både forskning og sund fornuft, at det bedste vi kan gøre for at styrke vores mentale sundhed, er at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt.

Kom med i fællesskabet. Det er både sundt og sjovt.

Rigtig god fornøjelse

Preben Etwil

Formand for Frivilligcentret



Indholdsfortegnelse Alfabetisk

AKTIVITETSKATALOG 2024

Indledning	2
Advokatvagten	8
Aktive Birkerød Seniorer ABS	9
Aktive Kvinder Rudersdal	10
Autismeforeningen, Kreds Nordsjælland	11
Bedre Psykiatri Lyngby/Rudersdal	12
Bedsteforældre for Asyl	13
Birkerød Flygtningekontakt	14
Birkerød Folkedanserforening	15
Birkerød Frimærkeklub	16
Birkerød Harmonikaklub af 1983	17
Birkerød kammerorkester	18
Birkerødkirke	19
Birkerød Pensionistforening	20
Birkerød Stavgangsforening	21
Birkerød Torvedage	22
Birkerødkoret	24
Blixen Klub Rudersdal	25
Byagerens Venner	26
Candlelight Dinner på Frydenholm	27
Center for Konfliktløsning: Konfliktrådgivning	28
Dansk Blindesamfund, Rudersdal	29
Danske Handicaporganisationer, Rudersdal	30
Danske Seniorer Rudersdal	32
Dansk-Syrisk Kulturforening	33
DemensNetværk Rudersdal	34
Det Danske Harmonika Akademi Rudersdal	35
Det Rullende Korps	36
Diabetescafeen	37
Familiekoret i Sjællandske Kor & Vokal Ensembler	38
Folkekirkens Nødhjælps Genbrugsbutik	39
Foreningen Bakkehuset i Vedbæk	40
Frivilligcenter Rudersdal: Individuelle tilbud	41
Frivilligcenter Rudersdal: Seniorfællesskaber	42
Frivilligcenter Rudersdal: Selvhjælp	43
Frivilligcenter Rudersdal: Åbne aktiviteter	44
Gigtforeningen Hovedstad Nord	45
Grøn Puls 60+	46
Hasø - Handicap i Søllerød	48
Havarthigaarden Kultur & fritidshus	49
Heart2Heart	50
Hemingway Club 1, 2 & 3 i Rudersdal	51
Hjerneskadeforeningen, Nordsjælland	52
Hjerteforeningen, Rudersdal	53
Holte Kammerkor	54
Høreforeningen, Rudersdal	55
Juleaftengruppen	56
Klimabevægelsen i Rudersdal	57

Kræftens Bekæmpelse Rudersdal	58
KulNaTur-foreningen Skodsborg/skovfit.dk	59
Lions Søllerød	60
Kulturcenter Mantzius	61
Madpanelet	62
Mariehøjkoret	63
Ny Musik i Birkerød	64
Nærum kirke	65
Nærum Lokalteater	66
Osteoporoseforeningen, lokalafd. Nordsjælland	67
Parkinsoncaféen i Rudersdal	68
PEERS - relationer, der gør en forskel	69
På Sporet	70
Repair Café i Rudersdal	71
Rudersdal Biavlerforening	72
Rudersdal Bibliotekerne:	
Arrangementer og oplevelser	73
Læseklubber	75
Det kan du også på biblioteket	76
Rudersdal Går Sammen - vil du med?	77
Rudersdal Koret	78
Rudersdal Kulturparaply	79
Rudersdal Rejseforening / Rejseforeningens Venner	80
Rytmask Korforsyning	81
Røde Kors Birkerød	82
Røde Kors Søllerød	83
Røde Kors Vågetjeneste	84
Rønnebærhus, aktivitetscenter	85
Scleroseforeningen, Storkøbenhavn – Nord	86
SIND i Rudersdal	87
Skolens venner	88
Soroptimist International Birkerød	89
Søllerød Senior Sport	90
Teglporten, aktivitetscenter	91
Vedbæk Kulturhus	92
Verdensmål i Hverdagsliv	93
Værktøjskassen	94
Ældre Sagen Rudersdal - 1	95
Ældre Sagen Rudersdal - 2	97
Ældre Sagen Rudersdal - 3	99
Ældre Sagen Rudersdal – 4	101
Ældre Sagen Rudersdal – 5	103
Øvrige foreninger	104
Om Frivilligcenter Rudersdal	105
Det sker der i Rudersdal? - gratis	31
SOS siden – I tilfælde af en krisesituation	106
Vil du være frivillig?	23

Indholdsfortegnelse i Kategorier

Forord	2
Indholdsfortegnelse Alfabetisk	3
Indholdsfortegnelse i Kategorier	5
RÅDGIVNING OG HJÆLP	
Advokatvagten	8
Center for Konfliktløsning: Konfliktrådgivning	28
Frivilligcenter Rudersdal: Selvhjælp	43
Frivilligcenter Rudersdal: Individuelle tilbud	41
Madpanelet	62
PEERS - relationer, der gør en forskel	69
På Sporet	70
Repair Café Rudersdal	71
Røde Kors Birkerød	82
Røde Kors Søllerød	83
Røde Kors Vågetjeneste	84
SIND i Rudersdal	87
Skolens venner	88
Soroptimist International Birkerød	89
Værktøjskassen	94
Ældre Sagen Rudersdal - 1	95
Ældre Sagen Rudersdal - 2	97
Ældre Sagen Rudersdal - 3	99
Ældre Sagen Rudersdal - 4	101
Ældre Sagen Rudersdal - 5	103
MOTION OG BEVÆGELSE	
Aktive Birkerød Seniorer ABS	9
Birkerød Stavgangsforening	21
Grøn Puls 60+	46
KulNāTur-foreningen Skodsborg/skovfit.dk	59
Rudersdal Går Sammen - vil du med?	77
Søllerød Senior Sport	90
MUSIK OG DANS	
Birkerød Folkedanserforening	15
Birkerød Harmonikaklub af 1983	17
Birkerød kammerorkester	18
Birkerød koret	24
Det Danske Harmonika Akademi Rudersdal	35
Familiekoret i Sjællandske Kor & Vokal Ensemble	38
Holte Kammerkor	54
Kulturcenter Mantzius	61
Mariehøjkoret	63
Ny Musik i Birkerød	64
Rudersdal Koret	78
Rytmask Korforsyning	81
KULTUR OG SAMVÆR	
Aktive Kvinder Rudersdal	10
Birkerød Frimærkeklub	16
Birkerød Kirke	19
Birkerød Pensionistforening	20
Birkerød Torvedage	22
Blixen Klub Rudersdal	25
Byagerens Venner	26
Danske Seniorer Rudersdal	32

Indholdsfortegnelse i Kategorier

Det skere i Rudersdal - gratis	31
Det Rullende Korps	36
Foreningen Bakkehuset i Vedbæk	40
Frivilligcenter Rudersdal: Seniorfællesskaber	42
Frivilligcenter Rudersdal: Åbne Fællesskaber	44
Havarthigaarden Kultur & fritidshus	49
Hemingway Club, Rudersdal	51
Juleaftengruppen	56
Lions Søllerød	60
Rudersdal Bibliotekerne:	
Arrangementer og oplevelser	73
Rudersdal Bibliotekerne:	
Læseklubber	75
Rudersdal Bibliotekerne:	
Det kan du også på biblioteket	76
Rudersdal Kulturparaply	79
Rudersdal Rejseforening / Rejseforeningens Venner	80
Rønnebærhus, aktivitetscenter	85
Teglporten, aktivitetscenter	91
Vedbæk Kulturhus	92
PATIENTER OG HANDICAP	
Candlelight Dinner på Frydenholm	12
Autismeforeningen, kreds Nordsjælland	11
Bedre Psykiatri	27
Dansk Blindesamfund, Rudersdal	29
Danske Handicaporganisationer, Rudersdal	30
DemensNetværk Rudersdal	34
Diabetescafeen	37
Gigtforeningen Hovedstad Nord	45
Hasø - Handicap i Søllerød	48
Hjerneskadeforeningen, Nordsjælland	52
Hjerteforeningen, Rudersdal	53
Høreforeningen, Rudersdal	56
Kræftens Bekæmpelse Rudersdal	58
Osteoporoseforeningen, Nordsjælland	67
Parkinsoncaféen i Rudersdal	68
Scleroseforeningen, Storkøbenhavn – Nord	86
MILJØ, KLIMA OG GENBRUG	
Folkekirkens Nødhjælps Genbrugsbutik	39
Heart2heart	50
Klimabevægelsen	57
Rudersdal Biavlerforening	72
Verdensmål i Hverdagsliv	93
INTEGRATION	
Bedsteforældre for Asyl	13
Dansk-Syrisk Kulturforening	33
Birkerød Flygtninge Kontakt	14
Øvrige foreninger	104
Om Frivilligcenter Rudersdal	105
Vil du være frivillig?	23
SOS	106

AKTIVITETSKATALOG 2024

Vi har lavet dette katalog til dig, med ønsket om at du med lethed, finder kontakt til masser af gode oplevelser og dejligt samvær

Aktiviteter:

Har du brug for en advokat til råd og vejledning, kan du henvende dig til Advokatvagten. Det er områdets advokater, der yder den gratis retshjælp. Advokaterne kan vejlede dig om hjælpemuligheder i forbindelse med arvesager, ægteskabssager, erstatningssager, skattesager med videre.

Formål:

At vejlede borgere om hjælpemuligheder i forhold til retslige sager.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal.

Mødesteder:

Hovedbiblioteket i Birkerød (grupperummet)

Hvornår: Se hjemmeside.

Hvordan: Det er efter først til mølle-princippet og der uddeles ikke numre.

Holte Bibliotek - Mødelokalet på Holte Bibliotek.

Hvornår: Se hjemmeside.

Hvordan: Henvend dig i skranken på biblioteket og få et nummer. Du kan ikke bestille tid, så det er efter "først til mølle-princippet".

Kontakt:

E-mail: kontakt@advokat-holte.dk



Aktive Birkerød Seniorer ABS

MOTION OG BEVÆGELSE



Aktiviteter:

Motion tilbydes i formiddagstimerne. Her møder du jævnaldrende af begge køn. Det sociale samvær spiller en større rolle end den fysiske præstation.

Vi tilbyder:

- Badminton
- Bordtennis
- Bowling
- Cykling
- Gymnastisk og Yoga
- Krokett
- Løb
- Svømning
- Vandreture

Vi samarbejder med Frivillighedscentret i Rudersdal, Rudersdal Seniorrådet, Søllerød Senior Sport, Rudersdal Idrætsråd, Rudersdal Idrætscenter, DGI-Nordsjælland m.fl.

Formål:

Foreningens formål er at tilrettelægge og afholde motionsaktiviteter med henblik på at styrke medlemmernes fysiske og sociale velbefindende og dermed bidrage til bedre livskvalitet.

Målgruppe:

Alle seniorer kan være medlemmer af foreningen.

Mødested:

Forskellige steder i Birkerød, alt efter aktivitet. Se hjemmeside eller kontaktinformationerne.

Kontakt:

E-mails: abs@absbirkerod.dk
eller formand@absbirkerod.dk



Aktiviteter:

Aktive Kvinder Rudersdal tilbyder et meget varieret program bestående af interessante foredrag, underholdning og ture til udstillinger og museer. Kulturelt og socialt samvær, netværk samt nærvær er fundamentet for vores møder og aktiviteter.

Det er pt. 90 medlemmer og der plads til flere.

Formål:

Almennyttigt virke i form af oplysende, kulturelle og debatskabende aktiviteter samt frivilligt socialt arbejde.

Målgruppe:

Kvinder på 60 år og derover.

Mødested:

Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246A
2840 Holte

Kontaktperson:

Lisbeth Rasmussen
E-mail: lisethras@hotmail.com
Telefon: 30 20 55 35



Autismeforeningen, Kreds Nordsjælland

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

Vi afholder foredrag, kurser og tilbyder bisidning samt etablere selvhjælpsgrupper.

Formål:

Vores formål er, i samarbejde med Autismeforeningen, at skabe de bedst mulige vilkår for mennesker med Autisme Spektrum Forstyrrelser (ASF).

Vi søger at opfylde formålet ved fx at:

- at udbrede kendskab til og forståelse for ASF
- at repræsentere børn, unge og voksne med ASF's interesser overfor samfundet
- at støtte og vejlede pårørende til mennesker med ASF
- at virke for oprettelsen af og støtte til de for mennesker med ASF nødvendige børnehave- og skoletilbud, opholdssteder, bofællesskaber, beskæftigelsestilbud og andre aktiviteter som idræt og kulturelle tilbud
- at sikre at tilbud til mennesker med ASF har den fornødne kvalitet og tager udgangspunkt i den enkeltes individuelle behov
- at sørge for i videst muligt omfang at få politisk opmærksomhed og indflydelse til gavn for medlemmerne

Målgruppe:

Forældre til børn, unge og voksne med autisme, personer med autisme, fagpersoner og andre interesserede, der er medlemmer af Autismeforeningen, Kreds Nordsjælland (Allerød, Frederikssund, Fredensborg, Furesø, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hillerød, Hørsholm og Rudersdal)

Mødested:

De fleste af vores aktiviteter foregår i Frivilligcenter Hillerød eller på HF & VUC Nordsjælland, men vi vil gerne møde vores medlemmer flere steder fx i Frivilligcenter Rudersdal.

Kontaktperson:

Bodil Dichow. E-mail: bodildi@autismeforening.dk

Kredsformandens e-mail:

kredsformandnsj@autismeforening.dk

Aktiviteter:

- Alle arrangementer og foredrag er GRATIS hvad enten du er medlem eller ej!
- Du kan deltage på kryds og tværs i landet, som du har lyst og tid til! Du er altså ikke begrænset til din egen kommune.
- Du kan booke en samtale med en af Bedre Psykiatri's rådgivere, der alle har en sundheds-, social- eller psykologfaglig baggrund - og ikke mindst mange års erfaring med at hjælpe pårørende.

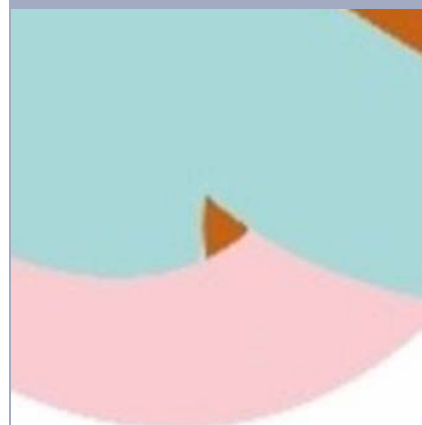
Formål:

Vi er en lokalforening i Bedre Psykiatri - Landsforeningen for pårørende, der er skabt af frivillige ildsjæle der alle kæmper for en bedre psykiatri. Vi ønsker at oplyse om psykiske sygdomme og ikke mindst at hjælpe jer pårørende igennem de vilkår, der ofte følger med. For det at være pårørende, begrænser sig ikke til et familiedlem. Måske er du en god ven, kollega eller andet. Vi ved hvad det vil sige at føle sig alene i situationen og at det kan være svært at række ud efter hjælp.

Mødested:

Følg os på facebook, vi opslår løbende foredrag, arrangementer og nye tiltag, så du ikke går glip af vores næste spændende arrangement.

www.facebook.com/BPLyngbyrudersdal



Bedsteforældre for Asyl

INTEGRATION



Aktiviteter:

Vi arbejder sammen som enkeltpersoner eller i grupper. Vi demonstrerer løbende - dels 2 gange om måneden dels foran Udrejsecenter Sjælsmark, dels på Hjemrejsecenter Avnstrup, hvor der bor børnefamilier. En gang imellem går vi på gaden i København.

Arbejdet bindes sammen via stormøder, der fungerer som informations-, diskussions- og beslutningsfora. Alle er velkomne. Vi arrangerer desuden høringer om asylpolitiske emner og engagerer os som støttepersoner for asylansøgerne i centrene.

Formål:

Bedsteforældre for Asyl er en politisk uafhængig bevægelse, der arbejder på at ændre Danmarks umenneskelige holdning til mennesker på flugt fra krig og vold. Vi har særligt fokus på asylbørnenes situation samt på de lange nedbrydende ophold i fængsler, asyl- og udrejsecentre.

Vi arbejder desuden for, at børnekonventionens bestemmelser inkorporeres i dansk lov, og at de danske børn i de Syriske lejre hentes hjem til Danmark med deres mødre.

Målgruppe:

"Bedsteforældre" og alle andre, der er interesseret i flygtningeproblematikken.

Mødested:

Forskellige steder – mest i Hovedstadsområdet - alt efter aktivitet.

Kontakt:

E-mail: koordinationsgruppen@bedsteforaeldreforasyl.dk



Aktiviteter:

På Biblioteket i Birkerød er der lektiehjælp for alle uanset alder og uddannelse de er i gang med. For de mindre børn er der lektiehjælp torsdag eftermiddag. For de ældre laves der individuelle aftaler i forhold til hvordan det nu passer. Om lørdagen i foråret og efteråret er der cykelkurser i "Politiparken". Vi mødes i p-kælderen under Biblioteket. Vi *hjælper og vejleder* ved kontakt med myndigheder og med at forstå breve og besvare dem.

Som led i integrationen og at kunne begå sig i det danske samfund, arrangerer vi udflugter med et kulturelt eller udviklende fokus. Udflugterne kan både være i grupper og individuelt.

Formål:

Vores vision er at være med til at skabe rammerne for en åben og værdig integration af flygtninge og fremme gensidig forståelse for kulturer og værdier for alle borgere i kommunen. Vores formål er især at styrke flygtnings muligheder for at fungere i det danske samfund gennem kompetenceudvikling på forskellige områder.

De frivillige

Vi er alle frivillige og ulønnede. Foreningen er uafhængig af kommune og politiske holdninger. Vi har en samarbejdsaftale med Dansk Flygtningehjælp og kan tilmelde os deres kurser. Vi repræsenterer alle aldre men med overvægt til seniorerne. Vores frivillige har en medmenneskelig holdning og et nuanceret syn på samfundet og dine medmennesker. Vi samarbejder med andre frivillige i kommunen, som dækker samme målgruppe.

Kontakt:

E-mail: kontakt@flygtningekontakt.dk

Se vores Facebookside: Birkerød Flygtningekontakt.

På vores hjemmeside finder du oplysninger om kontaktpersoner.



Birkerød Folkedanserforening

MUSIK OG DANS



Aktiviteter:

Vi danser folkedans og lanciers, som giver godt humør og er sund motion for krop og hjerne. Vi danser i almindeligt tøj. Vi danser til levende musik - leveret af dygtige spillemænd - og hygger os ved kaffebordet midtvejs samt synger et par sange med musikledsagelse.

Formål:

Socialt samvær og god motion gennem folkedans.

Målgruppe:

Voksne. Vi er overvejende seniorer, men lidt yngre personer vil også være meget velkomne.

Mødested:

Vi danser på Toftevangskolen i Birkerød, som ligger centralt for offentlig transport. Alle er velkomne til at danse den første måned uden at blive medlem i foreningen.

Kontingentet er 1000 kr. pr. sæson.

Kontaktperson:

Per Ramsing

E-mail: per.ramsing@gmail.com

Telefon: 60 87 38 38



Aktiviteter:

Afholdelse af foredrag, byttemøder, konkurrencer, fremvisninger, udstillinger, anvisningssalg m.m. samt biblioteksvirksomhed.

Formål:

Klubben har til formål at fremme interessen for filateli ved at afholde foredrag, byttemøder, konkurrencer, fremvisninger, udstillinger, anvisningssalg m.m. samt biblioteksvirksomhed. Dertil kommer salg af afdøde medlemmers frimærkesamlinger for de pårørende.

Målgruppe:

Alle frimærkeinteresserede.

Mødested:

Birkerød Idrætscenter, lokale 1.1
Bistrupvej 1
3460 Birkerød.

Kontaktperson:

Niels Kristian Hansen
E-mail: formand@birkefrim.dk
Telefon: 45812539 / 28592539



BIRKERØD
FRIMÆRKE
KLUB

Birkerød Harmonikaklub af 1983

MUSIK OG DANS



Aktiviteter:

Det sker ved ugentlige øveaftner, hvor samspillet kan styrkes. Udadtill stiller vi op ved forskellige lejligheder, hvoraf nogle er blevet tilbagevendende tradition. Det sker såvel indendørs som udendørs, når vejret tillader det. Det er optræden på Kulturdage / aftner og besøg på plejecentre og foreninger

Formål:

Klubbens formål er at styrke interessen for harmonikaspillet og udleve glæden ved samspillet.

Målgruppe:

Alle, der er interesseret i at spille harmonika. Men vor gennemsnitsalder er i den høje ende.

Mødested:

Sjælsøskolen
Ravnsnæsvej 120
3460 Birkerød

Kontaktperson:

Peter Larsen
E-mail: peter.larsen@nypost.dk
Telefon: 2045 6335



Aktiviteter:

BKO er et rent strygeorkester og vi øver i Bistrup kirke. Vi har altid plads til flere medlemmer i vores lille hyggelige orkester, så har du lyst til at spille med os, eller blot til at være med et par aftner først, vil vi blive meget glade for at høre fra dig.

Formål:

Et af orkestrets vigtige formål er at formidle den spilleglæde, som kendetegner amatørernes musikudøvelse, og arbejdets resultat præsenteres derfor ved 3 – 4 koncerter om året – normalt forår og efterår.

Målgruppe:

Alle der spiller violin, viola, cello eller bas på et solidt amatørniveau.

Mødested:

Bistrup Kirke.

Kontaktperson:

Ida Tvede

E-mail: idatvede@gmail.com

Telefon: 51 34 33 45



Birkerød Kirke

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

Café Kirkevej, alle er velkommen i det naturlige omdrejningspunkt i Sognegården, mandag - fredag kl. 10.00- 12:00. Her er kaffehygge og afslappet samvær.

Sild og Samvær, sidste onsdag i måneden kl. 12:30-14:00 Der serveres flere slags sild samt æg og rejer for 30 kr. Man tilkøber øl, sodavand og snaps -kun kontant betaling. Tilmelding: Bendte Rasmussen, tlf. 2217 6577 – oplys navn og mobilnummer.

Syng med - alle kan være med til at synge fra Højskole-sangbogen, f.eks efter årstiden, morgen-, aften-, fædrelands- og historiske sange. Birgit Nabe akkompagnerer, gratis hygge og kaffe. Alle er velkomne! Hold øje med Birkerød Sogns hjemmeside for datoer.

Tag en tænkepause. En læse- og samtalegruppe om livets spørgsmål. Udgangspunktet er Aarhus Universitetsforlags små "Tænkepauser" (3 stk. for 130 kr. hos boghandlen). Deltag i en uvidenskabelig snak og slut af med spørgsmål til en vidende gæst. Kl. 16:30-18:00 i Sognegården. Spørgsmål til Otto Henning Corsen.

(H)åndarbejde er en samtalekreds for mennesker i alle aldre, som holder af at diskutere de større ting i livet. Gruppen ledes af sognepræst Christian Rubech Hartmeyer-Dinesen. Vi mødes udvalgte onsdage fra klokken 16.00-17.30, i sognegården. Medbring gerne nørklerier. Kontakt sognepræsten på tlf.nr. 2911 0040, crh@km.dk

Alle er velkomne!
Hold øje med Birkerød Sogns hjemmeside for datoer.

Kontakt

Kirkevej 2
3460 Birkerød
Telefon: 45 81 88 22
E-mail: birkerod.sogn@km.dk

Aktiviteter:

- Bridge én gang om ugen
- Billard flere gange om ugen
- L'hombre én gang om ugen
- Fokost én gang om måneden med Amerikansk lotteri
- Fredags frokost, sidste fredag i måneden
- Medbring selv frokost, men køb drikkevarerne
- Frokost med øl/vand og kaffe for 25 kr.
- Bankospil hver måned
- Foredrag, underholdning
- Udflugter: For eksempel til Den Blå Planet, Naverhulen, Søfartsmuseet og Gerlev Kro

Formål:

Foreningens formål er ved ture, sammenkomster, fester og til dagligt i Cathrinelyst, at formidle et godt forhold mellem foreningens medlemmer, samt varetage deres interesser overfor offentlig myndighed i stat og kommune.

Målgruppe:

Ældre borgere (60+) i Rudersdal Kommune.

Mødested:

Cathrinelyst
Vilhelm la Cours Vej 7
3460 Birkerød
Telefon: 45 81 73 02
E-mail: cathrinelyst@email.dk

Kontaktperson:

Jan Dechau
Telefon: 31 41 99 09 (tirsdag og torsdag kl. 10-12)
E-mail: dechau@live.dk



Birkerød Stavgangsforening

MOTION OG BEVÆGELSE



Aktiviteter:

Kom og vær med i en aktiv stavgangsforening og få et godt seniorliv. Vi går i rask tempo i den smukke natur i Rude Skov og omegn. Vi mødes onsdag og søndag formiddag, men du bestemmer selv, hvor ofte du vil deltage. En gang om måneden er vi på udflugt. Vi er ude i naturen hele året, i solskin, regn og blæst.

Formål:

Vi tilbyder stavgang som motion. Stavgang reducerer risiko for sygdom, giver velvære og socialt fællesskab.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal Kommune, der har lyst til motion og socialt samvær i naturen.

Mødested:

Rude Skov, Naturskolen
Biskop Svanes Vej 50
3460 Birkerød

Kontaktperson:

Birgit Toft
næstformand
E-mail: 19toft42@gmail.com
Telefon: 30 89 35 50

Fotograf:
Jean Schweitzer



Aktiviteter:

Foreningen, der står for Birkerød Torvedage, med underholdning udvalgte lørdage fra maj-oktober (minus juli) på. Vi arbejder i kulisserne året rundt, og er også "praktiske grise", der hjælper med at slå parasoller og caféborde op på Torvet om lørdagen, mens vi hygger om stadeholderne. Du kan fx være med til at:

- Planlægge events og underholdning
- Lave aftaler med stadeholdere, de lokale butikker og lokalsamfundet
- Lave aftaler med kunstnere og musikere
- Hænge plakater op (og ned igen) og uddele flyers
- Tage billeder og lave små historier om Birkerød Torvedage til sociale medier. Vi arbejder med Facebook og Instagram
- Være vores lydtekniker for det lydanlæg, vi bruger
- Give en hånd med hvad som helst

Kom med i vores hyggelige fællesskab. Vi brænder for at skabe liv, med en kombination af handel og kultur. **Og vi vil gerne have dig med.** Du bestemmer selv, hvor meget og hvor tit du deltager i fællesskabet – og hvad du kan lide at arbejde med. Der holdes jævnligt møder i gruppen, hvor vi for tiden er 9 personer.

Formål:

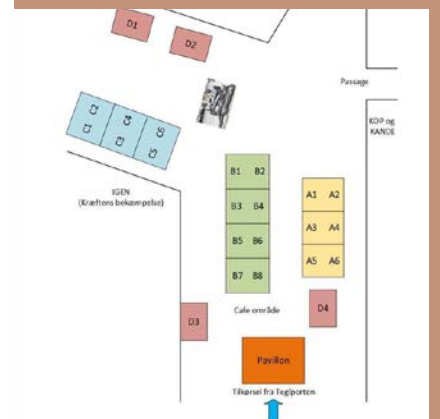
Få stort kendskab til det lokale kultur- og handelsliv

Mødested:

Udvalgte lørdage fra maj-oktober (minus juli) på Torvepladsen midt i Birkerød.

Kontakt:

På FB: Birkerød Torvedage eller skriv til adm@birktorv.dk, så inviterer vi dig til en snak og en kop kaffe.



Bliv Frivillig

FRIVILLIGPARAPLYEN, RÅDGIVNING IDRÆT MUSIK KULTUR PATIENTER KLIMA INTEGRATION



Vil du være frivillig?

Hver tredje dansker har valgt at være frivillig
- og der er også plads til dig.

Forskningsundersøgelser viser, at der er mange forskellige grunde til at vi bliver frivillige

- Vi gør en forskel
- Vi bliver gladere
- Vi bliver klogere
- Vi får netværk og nye venner
- Vi får gode oplevelser
- Vi får større indsigt i vores lokalsamfund.

Velkommen i det frivillige foreningsfællesskab med næsten 90 foreninger, hvor der også er åbne fællesskaber, selvhjælp og støtte til at starte sin egen forening.

Se mere her:

www.frivilligcentret.dk/bliv-frivillig



Aktiviteter:

Birkerødkoret er et blandet amatørkor med 50 medlemmer. Kernen i korets repertoire er de store, klassiske korværker med solister og orkester. Hertil kommer nyere mindre værker og a cappella-sange. Koret dirigeres af Torben H.S. Svendsen. Værkerne indøves grundigt, og vi arbejder meget med musikalske detaljer – alt sammen i en god og afslappet atmosfære. Op til større koncerter har vi som regel ekstra prøver i form af lange lørdage. Efterårssæsonen afsluttes altid med en julefest, og forårssæsonen afsluttes undertiden med en sommerfest.

Hvis du har lyst til at synge med, er du velkommen som gæst et par øveaftener. Herefter er der en mindre optagelsesprøve. For at blive medlem af Birkerødkoret skal du synge rent og kunne følge med i noderne. Vi optager løbende sangere i alle stemmegrupper.

Birkerødkoret har i årenes løb været på en række vellykkede koncertrejser. Turene er bl.a. gået til Tyskland, Italien og Polen. I nogle tilfælde har der været solister og musikere med på turen, andre gange har der været tale om rene a cappella-programmer.

Formål:

At synge flerstemmig sang med henblik på afholdelse af koncerter og at være fælles om at dyrke glæden ved sang og musik og socialt samvær.

Målgruppe:

Voksne borgere i Rudersdal

Mødested:

Birkerødkoret øver på Toftevangskolen, Teglpporten 7 i Birkerød.

Kontaktperson:

Anne Holm

E-mail: formand@birkerodkoret.dk

Telefon: 26 82 19 11



Blixen Klub Rudersdal

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

I Tirsdagsklubben har man mulighed for at præge indhold og aktiviteter, idet klubben er baseret på frivillig indsats fra medlemmerne. Medlemmerne får invitation til næste møde pr mail, og tilmelder sig og via nettet betaler et mindre beløb til dækning af honorar til foredragsholder, kaffe og kage. Udflugter eller specielle arrangementer kan være dyrere. Årligt medlemskab koster p.t. 150 kr.

I Onsdagsklubben får medlemmerne invitation til næste møde pr. mail og tilmelder sig via "Nem Tilmeld" og betaler et mindre beløb til delvis dækning af honorar til foredragsholder samt kaffe/the og kage. Medlemmerne er velkommen til at komme med forslag på foredrag og udflugter til tovholderen. Udflugter eller specielle arrangementer kan være dyrere. Årligt medlemskab løber fra 1. april til 31. marts og koster 125 kr

Formål:

Blixen Klubbens formål er at udgøre et netværk for kvinder 60+, som ønsker inspiration til et aktivt seniorliv gennem socialt samvær, engagerende foredrag, arrangementer og udflugter.

Målgruppe:

Kvinder 60+.

Mødested:

Havarthigården, Havarthivej 6, 2840 Holte

Kontakt:

Tirsdagsklubben: formand Lotte Rasmussen
E-mail: rudersdal@blixenklub.dk

Onsdagsklubben: formand Susanna Heegaard
E-mail: rudersdal2@blixenklub.dk

25



Der er venteliste til begge klubber.
Ny klub undervejs i 2024 kontakt
E-mail: info@frivilligcentret.dk

Se mere her:

www.blixenklub.dk/rudersdal

Aktiviteter:

Byagerens Venner afholder arrangementer og planlægger underholdning for beboerne på plejecentret, samt hjælper personalet ved disse arrangementer.

Der afholdes for eksempel:

- Formiddage med klassisk musik,
- Musik v/Georgij i "Café Kik Ind"
- Baileys og musik til Byageren Venners GF
- Byageren 11-års fødselsdag – portvin til husene
- Præmier til Bankospil i november
- Chokolade til juletombolaen
- Gløgg og æbleskiver i december
- Nytårskoncert

På 'hjemmefronten': underholdning ved diverse kunstnere, foredrag med fremvisning af video og lysbilleder foretaget af medlemmerne, formiddage med klassisk musik, bankospil og endeligt medvirker de frivillige ved månedens fest.

Til arrangementerne er der altid brug for ledige hænder til at følge beboere og skænke drikkevarer.

Formål:

Byagerens Venner arbejder for at gøre hverdagen for beboere på Plejecenter Byageren så munter som mulig.

Målgruppe:

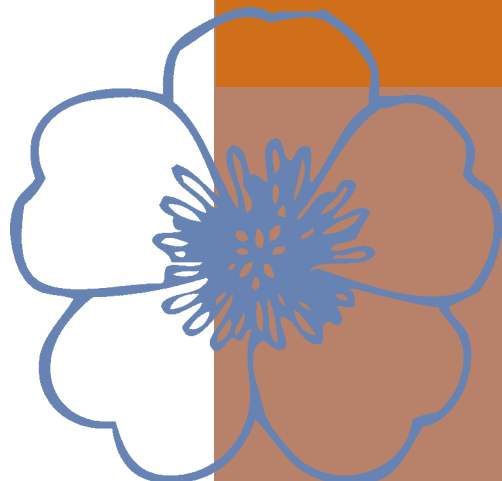
Beboere på Plejecenter Byageren i Nærum, og frivillige der gerne vil være med til at gøre en forskel.

Mødested:

Plejecenter Byageren
Byageren 2
2850 Nærum

Kontaktperson:

E-mails:
Joan Mortensen. Mail: jomo@rudersdal.dk
Susanne Riedel. Mail: susriedel@tdcadsl.dk



Candlelight Dinner på Frydenholm

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

Alle borgere med demenssygdom og familiemedlemmer eller gode venner, inviteres til en hyggelig middag og socialt samvær. Her kan der udveksles ideer og erfaringer.

Vi er en gruppe frivillige, der alle har arbejdet professionelt, med mennesker med demenssygdom.

Formål:

At give nogle gode og meningsfulde stunder for demensramte i Rudersdal. Derudover er det lige så vigtigt, at vi giver de pårørende et frirum, hvor de kan sparre med hinanden, og de frivillige hjælper og støtter den demensramte under middagen.

Målgruppe:

Mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.

Mødested:

Daghjemmet Frydenholm
Kongevejen 427
2840 Holte

Kontaktperson:

Vibeke Nath
E-mail: vibemaj@gmail.com
Telefon: 20 89 08 35



Aktiviteter:

Kan din familie ikke tale sammen, er du uvenner med naboen eller en kollega? Så få råd og vejledning til at komme videre hos Konfliktrådgivningen. Rådgivningen er gratis, anonym og fortrolig. Den foregår ved, at den ene eller begge parter i en konflikt taler sagen igennem med to konfliktrådgivere og forhåbentlig kommer nærmere en løsning. Konfliktrådgiverne er frivillige og uddannet hos Center for Konfliktløsning.

Læs mere her:

www.konfliktloesning.dk

Formål:

At hjælpe borgere med konfliktløsning.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal.

Mødested:

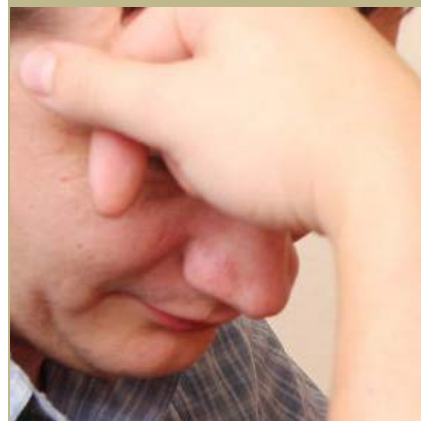
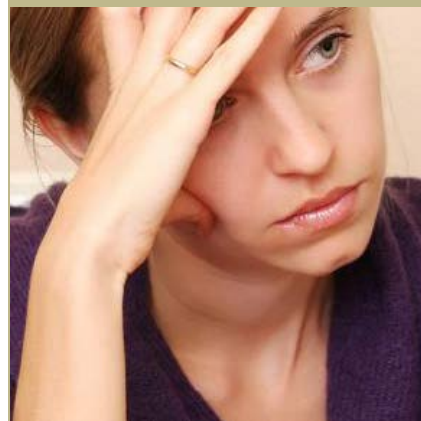
Rådgivningen foregår i Administrationscentret i Birkerød. Det er nødvendigt at bestille tid i forvejen hos Center for Konfliktløsning.

Kontaktperson:

Center for Konfliktløsning

E-mail: raadgivning@konfliktloesning.dk

Telefon: 21 16 14 59



Dansk Blindesamfund, Rudersdal

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

Dansk Blindesamfunds lokale klub i Rudersdal Kommune hedder Rudersdalklubben. Vi mødes den anden onsdag i måneden, fra september til og med maj. Vores aktiviteter er som regel foredrag, men vi tager også gerne på ture. Når vi er hjemme i vores lokale, får vi brød med ost og marmelade, samt te og kaffe.

Formål:

Foreningens formål er at varetage blinde og stærkt svagsynedes interesser, for herigennem at sikre ligestilling med andre borgere i samfundet samt mulighed for selvbestemmelse over eget liv og egen tilværelse.

Målgruppe:

Målgruppen er blinde og svagtseende i Rudersdal Kommune, dog ikke børn og helt unge. De fleste af medlemmerne er over 70.

Mødested:

Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246A
2840 Holte

Kontaktperson:

Jonas Roulund
E-mail: jro@ign.ku.dk
Telefon: 20 42 17 55



Aktiviteter:

DH Rudersdal arbejder for, at mennesker med en bred repræsentation af forskellige typer af handicap kan leve et liv som alle andre. Vi fungerer som videns personer inden for handicapområdet, og søger indflydelse på de politiske beslutninger i kommunen, som vedrører handicapområdet. Desuden udpeger vi repræsentanter til Handicaprådet.

Formål:

DH Rudersdal er det fælles handicappolitiske samlingspunkt i kommunen for DH's 35 medlemsorganisationer. Formålet er at formidle samarbejdet mellem DH's medlemsorganisationer på kommunalt plan og søge at fremme fælles interesser, samt at skabe en god og kontinuerlig kontakt til kommunalpolitikere og kommunens embedsmænd.

Målgruppe:

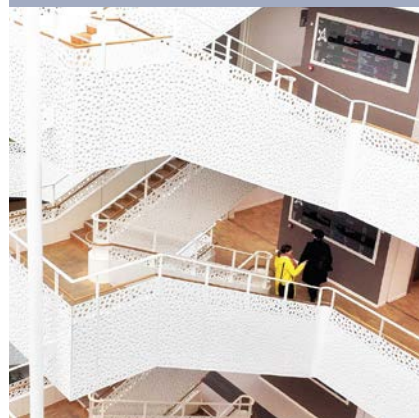
DH's 35 medlemsorganisationer og deres medlemmer.

Mødested:

Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246A
2840 Holte

Kontaktperson:

Berit Lumbye Siemer
E-mail: dh-rudersdal@handicap.dk /
beritsiemer_dh@outlook.dk
Telefon: 21 43 93 99

**DH**DANSKE HANDICAPORGANISATIONER
RUDERSDAL

Det sker i Rudersdal - gratis

KULTUR OG SAMVÆR

Hvert år er der en række store gratis offentlige arrangementer der samler mange mennesker i Rudersdal

Birkerød torvedage hver lørdag maj - juni og august - oktober kl. 10 - 14 med underholdning og aktiviteter fra midt maj til ultimo juni og igen fra august til oktober. Se mere her: www.birketov.dk

Vedbæk Kulturnat. Hvert år i maj måned omkring Vedbæk Kulturhus fra kl.16-20. www.vedbakkulturhus-3ib.dk/vare/kulturnat

Holte Dagen - Folkefest og velgørenhedsarrangement – til fordel for udsatte børn i Rudersdal en lørdag i juni kl. 10-16 www.facebook.com/Holtedagen

Nærum kulturdag den anden fredag i juni fra 16-20. Hyggedag med borgere i Nærum, voksne som børn, kan møde kulturen, erhvervslivet, idræts- og foreningslivet. www.facebook.com/naerumkulturdag/

Birkerød morgenbord - Den anden lørdag i august dækkes der op på Hovedgaden.

Vedbæk Havnedag. En søndag sidst i august. Havnens faste foreninger og brugere – fiskerne, Vedbæk Vikingerne, dykkerklubben, søspejdere, sejlklub og andre klubber - kombineres med underholdning, konkurrencer og kreativ inspiration til alle i familien, en handelsplads med boder, musik, kulturelle indslag og oplevelser. Med fokus på havnens miljø, sand og vand er det et tilbud om at afprøve havnens aktiviteter. www.xn--vedbkhavnedag-6fb.dk

Høsterkøb Landsbyfest En gruppe høsterkøbere og kirken holder landsbyfest i sensommeren. www.facebook.com/hoesterkoeblandsbyfest

Rudersdal Folkemødedag samler politik og interesser i vores kommune med resten af Danmark. Første lørdag i september på Havarthiigården i Holte. Se mere her: www.rudersdalfolkemoededag.dk

Birkerød kulturnat i bymidten er en årlige Rudersdal begivenhed med kultur på mange måder. Den er en blanding af mange forskellige arrangementer for børn, unge, voksne i alle aldre. Musik, kunst, foreninger, butikker, bøger og mange andre ting. Anden fredag i september. Se mere her: www.kulturparaplyen.dk/kulturnat

Frivillig Fredag – Hele landet fejrer frivilligheden den sidste fredag i september.

Aktiviteter:

Frokostbanko, underholdning foredrag udflugter
frimærkeklub fællesskab

Formål:

Foreningens formål er at samle pensionister og efterlønsmottagere i området for at varetage deres interesser over for offentlige myndigheder og private institutioner. Foreningen skal medvirke til at skabe en indholdsrig og meningsfuld tilværelse for medlemmerne, samt fremme samarbejde og sammenhold med alsidige aktiviteter for medlemmerne.

Målgruppe:

Som aktive medlemmer kan optages enhver, der modtager pension eller efterløn samt enhver, der er fyldt 50 år.

Som passivt medlem (støttemedlem) kan optages enhver person eller virksomhed, som ønsker at støtte foreningens arbejde og formål og betaler et fastsat årligt kontingent. Passive medlemmer har ikke tale- og stemmeret på generalforsamlingen og er ikke valgbare

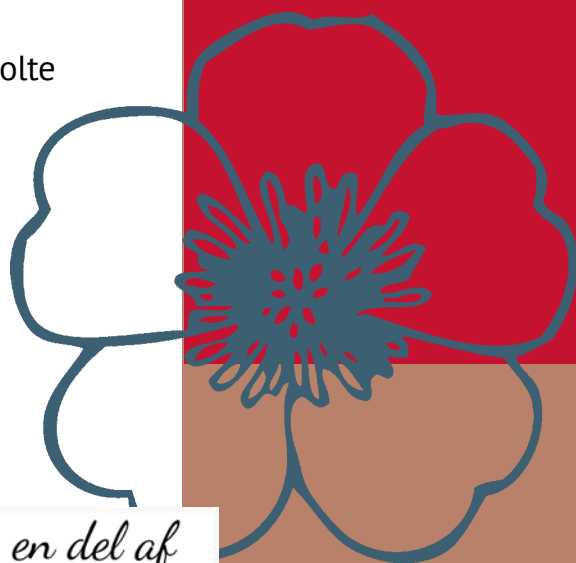
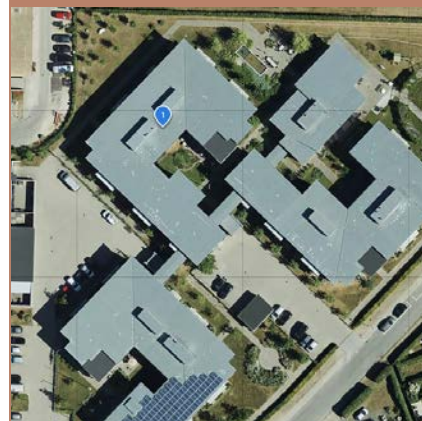
Mødested:

Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 A, 2840 Holte
Søllerød Sognegård, Søllerødvej 13. 2840 Holte

Kontaktpersoner:

Bent Kelm
e-mail: bentkelm@gmail.com
Telefon 28246088

Werner Nielsen Wittekind
E-mail: werner@wittekind.dk
Telefon: 40 85 0306



Dansk-Syrisk Kulturforening

INTEGRATION



Aktiviteter:

Arrangementerne dækker meget forskellige områder af dansk og syrisk kultur, f.eks.: kurser, foredrag, kulturelle aktiviteter, praktisk hjælp, vejledning, lektiehjælp, udflugter, koncerter mm. Arrangementerne kan være på arabisk eller på dansk, men alle fokuserer på de dansk-syrisk kulturelle relationer.

NYT: seniorcafé for ældre med etnisk minoritetsbaggrund. Under opstart.

Du er velkommen til at kontakte foreningen, hvis du ønsker at deltage i aktiviteter eller blive frivillig. Det eneste, det kræver at være frivillig i foreningen, er tid og lyst til at hjælpe.

Formål:

Foreningens formål er at understøtte, fremme og hjælpe integration af syriske medborgere, samt at skabe fællesskaber mellem danskere og syrere i Rudersdal Kommune.

Målgruppe:

Alle syrere, der bor i Rudersdal, og danskere, som har interesse for syrere og syrisk kultur.

Mødested:

Kulturcenter Mariehøj, Storm P.
Øverødvej 246 A, 2840 Holte

Kontaktperson:

Nada Naanaah, e-mail: nnaanaah@gmail.com
Telefon: 40 91 72 02



Aktiviteter:

Demensgruppen laver aktiviteter for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. Det kan være fælles gåture, udflugter eller caféer med oplæg eller fællessang. Derudover arrangeres åbne temacaféer, konferencer og kurser med emner inden for demenssygdomme og livet med demens.

Netværket har også besøgsvenner, der støtter hjemmeboende demente og giver ægtefæller et frirum, mens besøgsvennen er sammen med den syge ægtefælle. Besøgsvennerne tilbyder desuden pårørendegruppe og gå-gruppe.

Formål:

Vores formål er at forebygge isolation og ensomhed både hos mennesker med en demenssygdom og hos deres pårørende, og dermed medvirke til en øget livskvalitet for målgruppen.

Målgruppe:

Alle hjemmeboende borgere med væsentlige hukommelsesproblemer/ demenssygdom og deres pårørende.

Mødested:

Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246A
2840 Holte

Kontaktperson:

Inge Sørensen
E-mail: demensrudersdal@gmail.com
Telefon: 30 74 79 06



Det Danske Harmonika Akademi Rudersdal

MUSIK OG DANS



Aktiviteter:

Undervisning i soloharmonika ved musikpædagogerne Carsten Holbek og Majken Bell samt orkestersammenspil under ledelse af musikpædagog Carsten Holbek. Orkester og elever medvirker hvert år i julekoncert i december måned samt i elevkoncert før sæsonafslutning efterfulgt af fælles spisning/socialt samvær.

Foreningen modtager støtte fra Rudersdal Kommune i henhold til lov om folkeoplysende virksomhed. Deltagerbetaling fremgår af hjemmesiden eller kan oplyses ved henvendelse til foreningens daglige leder. Nye elever kan de første 3 måneder gratis få stillet harmonika og node-materiale til rådighed.

Formål:

Undervisning i betjening af harmonika til såvel solo som sammenspil.

Målgruppe:

Alle med interesse for spil på harmonika samt sammen-spil med andre harmonikaspillere.

Mødested:

Birkerød Gl. Præstegaard
Stationsvej 32
3460 Birkerød

Kontaktperson:

Majken Bell
E-mail: majken@ddha.dk
Telefon: 25 54 40 39

Aktiviteter:

Det Rullende Korps hjælper til ved f. eks. dansecaféer, bankospil, sangarrangementer, præsteeftermiddage, julearrangementer, gåture i lokalområdet, idrætsdage og ved udflugter.

De frivillige hjælper gennemsnitlig til ved arrangementer 1-2 gange månedligt og mødes til tre årlige planlægningsmøder i Frivilligcentret.

Formål:

Det Rullende Korps er en gruppe af frivillige, der deltager ved både interne og eksterne arrangementer på plejecentre og daghjem i Rudersdal Kommune. De frivillige hjælper med at skubbe kørestole, hvor der mangler hænder og deltager i socialt samvær med beboerne.

Målgruppe:

Det Rullende Korps kan benyttes af plejecentre og daghjem i Rudersdal Kommune.

Mødested:

Plejecentre og daghjem i Rudersdal Kommune og møder i Frivilligcenter Rudersdal.

Kontaktperson:

Marianne Leth Jørnø

E-mail: mljorno@gmail.com

Telefon: 45 80 46 08 / 26 21 46 08



Diabetescafeen

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

Vi afholder Diabetescafé for diabetikere, pårørende og andre interesserede. Det finder sted den første torsdag i månederne februar til maj og igen fra september til december (8 gange årlig), her mødes vi til hyggeligt samvær og erfaringsudveksling. Der serveres kaffe og diabetesvenligt mellemmåltid, for en mindre egenbetaling.

Formål:

At skabe rammer for personlig kontakt, netværksdannelse og oplysning for diabetikere og pårørende i kommunen.

Målgruppe:

Diabetescaféens arrangementer er åbne for alle, men henvender sig primært til diabetikere og deres pårørende.

Mødested:

Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246A
2840 Holte

Kontaktperson:

Randi Brandt Nielsen
E-mail: randib.nielsen@icloud.com
Telefon: 51 25 59 14 hverdage mellem kl. 19-20

Aktiviteter:

I Familiekoret synger I sammen med jeres børn og deres bedsteforældre. Alle kan deltage. Korets kernefokus er glæden ved at synge sammen og på at styrke den enkelte og fællesskabet. Det er sådan, at de mindste er 'mætte' efter 45 minutter og mellemgruppe-børnene savner lidt ekstra korfaglig 'føde' så derfor er familiekoret opdelt i en afdeling med hele familien og en med juniorkor.

I Familiekoret er der en særlig faglig vægtning på de yngstes udvikling og niveau (ca. 5-8 år). Afd. II er alene for mellemgruppe-børnene (ca. 9-12 år). – dvs. uden de små søskende og deres voksne.

Stilen er rytmisk kor, og sangene i afd. I vil fortrinsvis være dansksprogede (de første 45 min.) Sangene planlægges i videst muligt omfang efter de tilmeldtes ønsker (under temaet 'yndlingsange'). De sidste 45 minutter i afd. II synger junior-koret et mere blandet repertoire af både dansk og engelsksproget materiale, som vil være arrangeret på lidt højere korfagligt niveau.

Formål:

I fællesskab at synge og mærke den glæde, musikken giver til os mennesker.

Målgruppe:

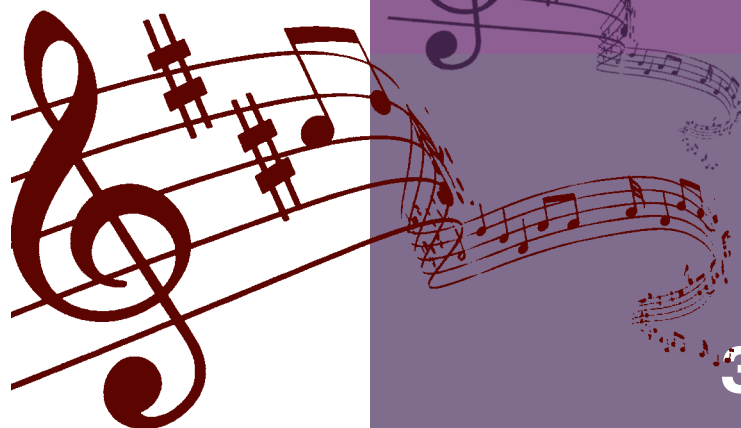
Børn, forældre og bedsteforældre.

Mødested:

Bistrupskolen
Nordvanggårdsvej 17
3460 Birkerød

Kontaktperson:

Manuela Lærke
E-mail: kontakt@rytkor.dk
Telefon: 93 86 36 11



Folkekirkens Nødhjælps Genbrugsbutik

MILJØ, KLIMA OG GENBRUG



Aktiviteter:

Folkekirkens Nødhjælps Genbrugsbutik i Birkerød er centralt placeret på gågaden. Vi er en lille butik med motiverede og glade frivillige, og med et stort og godt udvalg af tøj, legetøj, sko, diverse tilbehør, glas, porcelæn mm. Vi glæder os til at se dig!

Formål:

Butikkens formål er at samle penge ind til Folkekirkens Nødhjælps internationale udviklings- og katastrofe-arbejde. Siden 1972 er der alene ved hjælp af genbrugs-butikkerne samlet mere end 500 millioner kroner ind til verdens fattigste. Folkekirkens Nødhjælps globale mål i verdens fattigste lande er at; Redde liv, opbygge robuste lokalsamfund og bekæmpe ekstrem ulighed.

Målgruppe:

Alle borgere, der er interesserede i genbrug og at hjælpe de fattige. Nye frivillige, der har mulighed for at arbejde minimum 4 timer om ugen, eller hvad kan der passe i butikken er meget velkomne.

Vi mangler altid flere frivillige hænder.

Mødested:

Butik: Birkerød Hovedgade 31 , 3460 Birkerød
Tel. 45 81 55 52. Kl. 11.00 - 17.30

Kontaktperson:

Karin Østergaard Hansen
E-mail: fkngenbrugbirkerod@gmail.com
Telefon: 40 31 21 10



39



Se mere her:

www.noedhjaelp.dk

Foreningen Bakkehuset i Vedbæk

KULTUR OG SAMVÆR

Aktiviteter:

Bakkehuset i Vedbæk er en forening omkring et brugerstyret aktivitetshus, som ledes af en medlemsvalgt bestyrelse i samarbejde med en kommunalt ansat husleder, to cafémedarbejdere og en række aktivitetsledere.

Der er mange forskellige aktiviteter, f.eks.:

- Bevægelse og motion indendørs og udendørs
- Kreative aktiviteter, studiekredse og værksteder
- Sang og musik
- Den digitale verden
- Spil, som billard og en boulebane i haven
- Udlejning af lokaler til målgruppens egne mærkedage
- Salg af genbrugstøj
- Hverdags Café med smørrebrød og varm mad
- Foredrag, fællesspisning og andre arrangementer

Formål:

Foreningen har til formål at arbejde for Bakkehuset som et sted, hvor målgruppen kan skabe og deltage i et varieret udbud af kreative og sundhedsfremmende aktiviteter og netværk i huset, haven og omgivelserne.

Målgruppe:

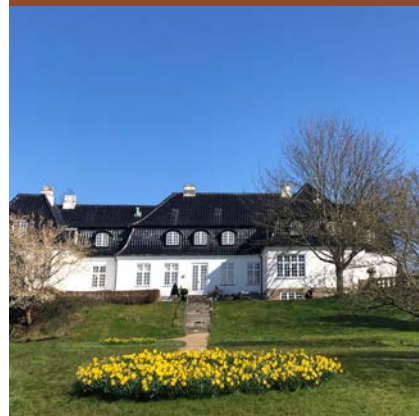
Rudersdal kommune stiller bygningerne og haven til rådighed for kommunens pensionister og førtidspensionister. For at deltage i aktiviteterne skal man være medlem af foreningen og mod et beskedent beløb benytte eller få hjælp i sy-, træ- og metalværkstederne. Caféen er dog åben for alle.

Mødested:

Bakkehuset i Vedbæk
Vedbæk Strandvej 373
2950 Vedbæk

Kontaktperson:

Husleder Flemming Hagen Gregersen
E-mail: flemg@rudersdal.dk
Telefon: 46 11 15 80



Frivilligcenter Rudersdal: Individuelle tilbud

RÅDGIVNING OG HJÆLP

Coaching



Økonomi og gældsrådgivning

Gratis, anonym, fortrolig og uvildig rådgivning
tirsdag eftermiddage i Frivillige



Demenskurs



Aktiviteter:

Frivilligcentret har en række af tilbud i form af en-til-en rådgivning, hvor borgere med erfaring tilbyder deres hjælp som bisidder, jobmentor, livscoach, virksomhedsmentor, økonomi- og gældsrådgiver.

Se de aktuelle tilbud på:

www.frivilligcentret.dk/borger/individuelle-tilbud

Individuelle tilbud omfatter:

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 de udfordringer, som du går og bikser med. Frivilligcentrets uddannede coaches tilbyder et individuelt forløb på i alt 3 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.

Demenskursus: Udbydes i samarbejde med Kommunen både forår og efterår. Kurset er for dig, der gerne vil vide mere om demenssygdomme, symptomer og kommunikation med demensramte. Du får konkrete redskaber.

Mødested:

De fleste møder foregår i Frivilligcenter Rudersdal, men der er også mulighed for at benytte lokaler i Birkerød og Holte.

Kontaktperson:

Lisbeth Eckhardt-Hansen, leder, Frivilligcenter Rudersdal.
E-mail: info@frivilligcentret.dk Telefon: 45 89 00 56

Frivilligcenter Rudersdal: Seniorfællesskaber

KULTUR OG SAMVÆR

Aktiviteter:

Et seniorfællesskab er:

- Kaffehygge 1-2 gange om måneden i et fælleslokale i dit nærområde.
- Mulighed for følgeskab til og fra seniorfællesskabet
- Gode samtaler om det der betyder noget.
- En dejlig sang.
- Besøg af særlige gæster, foredrag og oplæg.
- Fællesspisninger

Udover kaffehygge og fællesspisninger er der også enkelte udflugter, sommerfest og julefrokost. Facilitering af andre aktiviteter, så som Spisevenner, Aktivitetsvenner, og hjælp til at deltage i andre eksisterende tilbud. Åbent Værksted med frivillige seniormænd som tovholdere.

Formål:

Formålet er at øge livsglæde og trivsel blandt seniorer i Rudersdal Kommune, og dermed være med til at modvirke ensomhed og social isolation. Det gøres ved at skabe nye fællesskaber og meningsfyldt samvær på forskellige måder. Seniorfællesskabernes skabes igennem projekt Naboskab Følgeskab Fællesskab, som er finansieret af Sundhedsstyrelsen, og fungerer i samarbejde imellem Frivilligcenter Rudersdal, Rudersdal Kommune, boligforeninger og civilsamfundet. Dette katalog er også udarbejdet under Naboskab Følgeskab Fællesskab.

Målgruppe:

Seniorer i Rudersdal Kommune 65+.

Mødested:

Afhænger af aktivitet. Der er seniorfællesskaber hos Birkebo, Holblaba Bistrup og Egevang, i Rudersdal

Kontakt:

Frivilligcenter Rudersdal

E-mail: info@frivilligcentret.dk

Telefon: 45 89 00 56



vores
senior
fællesskaber



Frivilligcenter Rudersdal: Selvhjælp

RÅDGIVNING OG HJÆLP

ORG
GRUPPE



hjælpsgruppe
for pårørende



hjælpsgruppe
mod
Ensomhed
i naturens ramme



Aktiviteter:

Vi har en række selvhjælpsgrupper, hvor mennesker hjælper hinanden med at styrke deres egne ressourcer og komme gennem livets svære overgange og udfordringer. Grupperne mødes typisk 6-8 gange.

Der er som regel grupper både forår og efterår:

- Gruppen for pårørende, støtter mennesker til pårørende, venner eller familie med kronisk sygdom
- Sorggruppen er for mennesker, der har mistet en nærtstående, og som gerne vil at tale med andre, der også er ramt af sorg.
- Misbrugsgruppen er for voksne, som er tæt på et menneske med alkoholmisbrug.
- Gruppe om psykisk vold - er for Kvinder der hjælper kvinder med at komme sig, efter psykisk vold
- Og flere kommer til løbende

Se programmet på www.frivilligcentret.dk/selvhjælp

Formål:

Formålet er at give hjælp til selvhjælp, som kan øge trivsel og handlekraft i den enkeltes livssituation. I grupperne er der rum for åbne samtaler og erfaringsudveksling i et fællesskab af ligesindede.

Målgruppe:

Selvhjælpsgrupperne mødes om en udfordring eller et tema, som gruppens medlemmer har til fælles.

Mødested:

De fleste selvhjælpsmøder foregår i Frivilligcenter Rudersdal, men der er også mulighed for at benytte lokaler i Birkerød og Holte.

Kontaktperson:

Lisbeth Eckhardt-Hansen, leder, Frivilligcenter Rudersdal.
E-mail: info@frivilligcentret.dk Telefon: 45 89 00 56

Frivilligcenter Rudersdal: Åbne aktiviteter

KULTUR OG SAMVÆR

Aktiviteter:

I åbne fællesskaber mødes man om en aktivitet, der f.eks. kan være musik eller bevægelse.

Rytmegruppe Rudersdal

Eksperimenterende begynder-rytmegruppe hver anden onsdag i Kulturcenter Mariehøj.

Rytmegruppe for voksne kl. 14-15.30

Rytmegruppen for både børn og forældre/bedsteforældre fra kl. 16-17.30.

Lydcirkel

At lave lyd sammen med andre er meget healende og det kan også være rigtigt sjovt.

Formål:

Formålet er at øge trivsel og give mennesker mulighed for at folde sig ud og samles om noget

Mødested:

Nogle grupper mødes i Frivilligcenter Rudersdal, men andre holder til i Holte eller Birkerød.

Kontaktperson:

Lisbeth Eckhardt-Hansen, leder, Frivilligcenter Rudersdal.

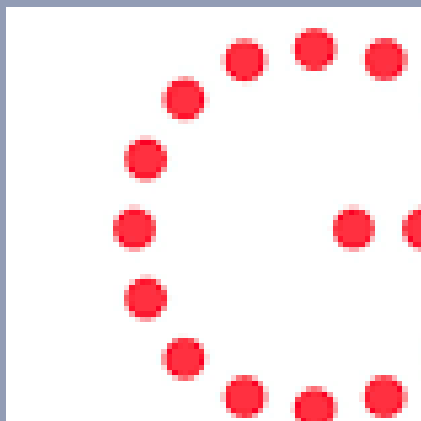
E-mail: info@frivilligcentret.dk

Telefon: 45 89 00 56



Gigtforeningen Hovedstad Nord

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

Foredrag med eksperter, behandlere og gigtramte om forskellige former for gigt og om hverdagen med gigt. Deltagelse i foreningsmesser og lignende.

Formål:

Gigtforeningen er til for at skabe bedre vilkår for de 700.000 mennesker i Danmark, der lever med en sygdom i led, ryg eller muskler. Vi kæmper for at færre skal være begrænsede i deres udfoldelsesmuligheder på grund af gigt, for bedre forebyggelse og bedre behandling til alle.

Dernæst kræver vi, at mennesker med gigt får mulighed for at deltage aktivt i samfundslivet som den værdifulde ressource, de er. Vores fire værdier er: nyttig, uafhængig, handlekraftig, levende.

Målgruppe:

Personer med en gigtsygdom, samt deres pårørende.

Mødested:

Afhængig af aktivitet, se hjemmeside for information.

Kontaktperson:

Vivi Nobel

E-mail: vivinobel@gmail.com

Telefon: 28586226



45

Gigtforeningen

Se mere her:

www.gigtforeningen.dk/det-sker/region-hovedstaden/hovedstad-nord

Aktiviteter:

Grøn Puls 60+ er for dig, der har lyst til at komme ud og bevæge dig i naturen sammen med andre. Træningen er udendørs med stræk, styrke, løb, rask gang og et godt grin. Det er for alle interesserede - dog primært, hvis du er 60+. Der er gå-, lunte- og løbegrupper. Ruterne er ca. 2, 3 og 4 km.

Træningen begynder med fælles opvarmning og fortsætter i den omkringliggende natur. Der slutes af med fælles stræk og afspænding. Det sociale samvær og fællesskabet har lige så stor betydning som selve træningen, og derfor arrangeres der, udover træning, også en række ture og foredrag, hvor sveden på panden bliver krydret med picnic eller gåture med historiske fortællinger. Grøn Puls løber hele året rundt - uanset vejr.

Grøn Puls 60+ er et samarbejde mellem aktivitetscentrene i Rudersdal Kommune, Foreningen Bakkehuset i Vedbæk og Kulturområdet samt Hjerteforeningen.

Formål:

Sundhedsfremmende, netværksskabende og forebyggende aktiviteter for seniorer.

Målgruppe:

Personer 60+

Sted og Kontakt:

Mødested i Holte:

Genoptræningscentret Skovbrynet, Søengen 4-8, 2840 Holte. Tæt på Søllerød Sø, Sundhedspladsen, Geel Skov og Hjertestierne.

Instruktører i Holte:

Dorte Frølund Strand. Telefon: 46 11 50 80.

E-mail: stra@rudersdal.dk.

Henriette Tybjerg. Telefon: 46 11 50 65,

E-mail: hety@rudersdal.dk.





Mødested i Vedbæk:

Vedbæk Sydstrand (tæt på Enrum Skov og Trørød Hegn).

Instruktør i Vedbæk:

Lotte Nymand. Mail: Mail@lotte-Nymand.dk.

Mødested i Birkerød:

Præstegårdshaven i Birkerød ved Gl. Præstegård, Stationsvej 32. Tæt på RudersdalRuten og TræningsPavillonerne i Cathrinelystparken (Den gl. Politihave).

Instruktør i Birkerød:

Louise Pøhler. Telefon: 46 11 39 50.

Mail: lopo@rudersdal.dk.

Ændringer kan forekomme, se evt. hjemmeside eller kontakt ovenstående personer.

Det er muligt at få en gratis prøvetime.



Aktiviteter:

Vi mødes til hyggeligt samvær og svømning på Trørødskolen. Det er en forudsætning for deltagelse, at man kan være med i aktiviteterne ved egen hjælp, eller at man selv har en ledsager med.

Formål:

HASØ er en handicapdrætsforening, hvis formål er at danne rammen om samvær og motion for mennesker med forskellige former for funktionsnedsættelse.

Målgruppe:

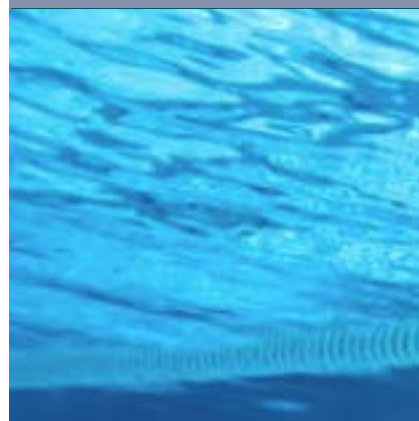
Borgere i Rudersdal Kommune der har funktionsnedsættelser.

Mødested:

Trørødskolen
Gammel Holtevej 2
2950 Vedbæk

Kontaktperson:

Lizzie Dalsgaard
E-mail: ld2@godmail.dk
Telefon: 53 39 92 21



Havarthigaarden Kultur & fritidshus

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

Havarthigaarden er et kultur-, fritids- og medborgerhus for alle aldersgrupper i Rudersdal Kommune. Den drives af lokale foreninger og institutioner m.fl.

Havarthigaarden udlejer lokaler til messer, udstillinger og fester. Endvidere danner Havarthigaarden rammen om Rudersdal Folkemøde og andre kulturelle aktiviteter. Havarthigaarden drives i stort omfang af frivillige.

Formål:

At danne gode rammer for kultur- og fritidsaktiviteter.

Målgruppe:

For alle borgere i Rudersdal

Mødested:

Havarthivej 6
2840 Holte

Kontaktperson:

Henrik Larsen
E-mail: havarthi@havarthigaarden.dk
Telefon: 45 42 53 87



Aktiviteter:

Ved at dele med hinanden skabes der bæredygtig balance mellem dem, der har for meget og dem der har for lidt. Derved kan vi skabe mere lighed.

Formål:

Der afholdes løbende sociale lærings events, med det formål at skabe fokus på delingskonceptet og på vores målgrupper - alt sammen understøttet af vores sociale dagsorden.

Vores motto er: En Klode - En gang ressourcer

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal.

Mødested:

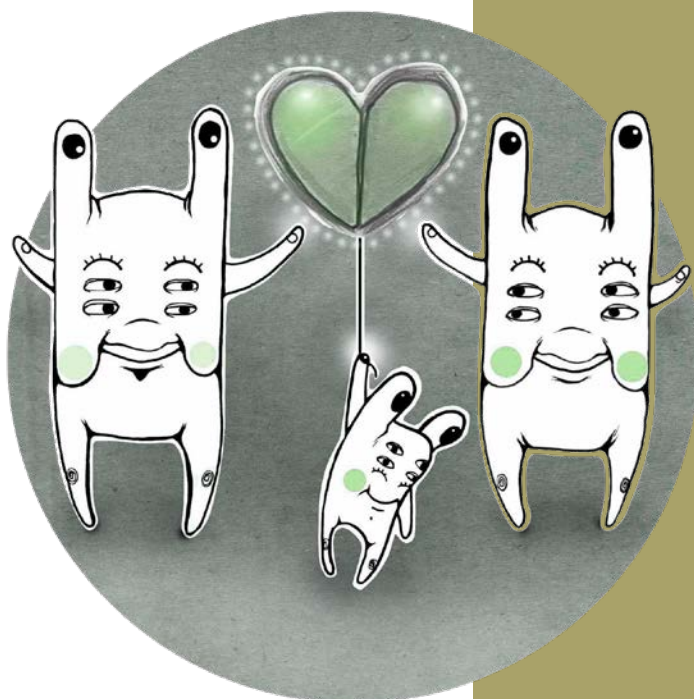
Vi holder ofte møder i Trudeslund i Birkerød, men også andre steder.

Kontakt:

Pernille Casparsen

E-mail: info@h2h.global

Telefon: 29 89 78 42



Hemingway Club, 1, 2, 3 i Rudersdal

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

I Rudersdal er der tre Hemingway Club'er, som er samlet i én forening – Hemingway Club Rudersdal.

Du kan finde mere information om de enkelte Hemingway Club'er i Rudersdal her: <https://hemingwayclub.dk/hemingway-club-rudersdal/> Se de enkelte klubbers hjemmeside.

Formål:

Hemingway Club er et socialt og kulturelt netværk og fællesskab for voksne mænd over 60 år – og bygger på frivillighed. Alle nuværende og kommende klubber tilslutter sig det samme værdigrundlag (Charter) og den samme vision: Vejen til det gode liv – for voksne mænd.

Hver af de tre klubber har ca. 80 medlemmer, som hver betaler et årligt kontingent på 400-450 kr. til dækning af kaffe og lidt sødt – og tilskud til møder uden for Havarthigården.

P.t. har alle tre klubber i Rudersdal ventelister for nye interesserede medlemmer.

Målgruppe:

Mænd i alderen 60+

Mødested:

Havarthigaarden, Harvarthivej 6, 2840 Holte

Kontakt:

HC 1 i Rudersdal mødes fast hver torsdag formiddag.

Kontakt info.rudersdal@hemingwayclub.dk

HC 2 i Rudersdal mødes fast hver torsdag eftermiddag.

Kontakt info.rudersdal2@hemingwayclub.dk

HC 3 i Rudersdal mødes fast hver tirsdag formiddag.

Kontakt info.rudersdal3@hemingwayclub.dk

Aktiviteter:

Udover aktiviteter som nævnes under "Formål" henvises til oplysninger om aktuelle aktiviteter for lokalafdeling Nordsjælland på Hjerneskadeforeningens hjemmeside.

Formål:

- At skabe og opretholde kontakt mellem pårørende til patienter med pludseligt opstået hjerneskade.
- At arbejde for at færre mennesker rammes af en hjerneskade.
- At virke for, at patienter og pårørende får den bedst mulige sociale støtte, og at støttearbejdet sker i samarbejde med professionelle.
- At arbejde med indsamling og udbredelse af oplysning om hjerneskadernes natur, patienternes særlige problemer, muligheder for behandling og genoptræning, hjælpemidler samt at støtte forebyggende arbejde.

Foreningens motto er:

Liv der reddes - skal også leves!

Målgruppe:

Hjerneskadede og pårørende.

Mødested:

Afhænger af aktivitet.

Kontaktperson:

Lisbeth Holmgaard

E-mail: sydkajen@mail.dk

Telefon: 23 46 96 97



Hjerteforeningen, Rudersdal

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

I Rudersdal Lokalkomité formidler vi Hjerteforeningens budskaber om forebyggelse, oplyser om hjertesygdom og støtter patienter og pårørende. Vi arrangerer f.eks. foredrag og motionsaktiviteter og vi bakker Hjerteforeningens landsdækkende kampagner op med lokale aktiviteter. Politisk er vi også på banen ved at tage væsentlige emner på sundhedsområdet op til debat lokalt.

Har du lyst til at være frivillig i Hjerteforeningen, så kontakt bestyrelsen, som også kan fortælle mere om arbejdet i lokalkomit en. Som frivillig f r du oplevelser og glæde ved at l se opgaver i et fællesskab, tilfredsstillende ved at gøre en indsats og personlige kvalifikationer gennem kurser, foredrag og lærerige oplevelser. Har du gode idéer til arrangementer eller andet, hører vi også gerne fra dig.

Formål:

Hjerteforeningen varetager hjertekarpatienters interesser over for beslutningstagere og sundhedsvæsen gennem en aktiv politisk indsats både internationalt og nationalt. Vores vision er et Danmark, hvor mennesker ikke d r unødvendigt at hjertekarsygdomme.

Målgruppe:

Hjertekar-patienter og pårørende.

Mødested:

Havarthigaarden
Harvarthivej 6
2840 Holte

Kontaktperson:

Henrik Larsen
E-mail: rudersdal@hjerteforeningen.dk



Aktiviteter:

Koret er et blandet kor med for tiden ca. 30 sangere, og vores fantastiske dirigent hedder Martha Basten. Vi foretrækker at synge et klassisk repertoire, det er vi bedst til. Vi synger både dejlige a cappella-værker og større værker med solister og orkester, eventuelt sammen med andre kor. Vi øver hver onsdag aften, og desuden har vi øve-lørdage 2 - 3 gange om året. Vi afholder 4 - 6 koncerter (normalt 2 koncertrepertoarer) om året.

Socialt samvær er en væsentlig del af korets aktiviteter, vi holder fx en musikcafé-aften om foråret, hvor de, der har lyst, kan bidrage til underholdningen. Vi tager normalt på kor-rejse hvert 2. - 3. år.

Vi lægger stor vægt på den lokale forankring, og vi har et værdifuldt samarbejde med lokale kirker og foreninger.

Formål:

Korets formål er at undervise i korsang på et tilfredsstillende niveau. De indøvede værker fremføres ved offentlige koncerter og lignende arrangementer.

Målgruppe:

Holte Kammerkor optager øvede korsangere på alle stemmer. Det er en stor fordel, hvis du er rutineret nodelæser og har korerfaring.

Mødested:

Musiklokale M46, Dronninggårdskolen
Rønnebærvej 33
2840 Holte

Kontaktperson:

Kirsten Jordal,
E-mail: kirsten.jordal@gmail.com /
info@holtekammerkor.dk
Telefon: 20 46 64 35



Høreforeningen, Rudersdal

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

Høreforé: Høreforeningen afholder et månedligt møde for alle med berøring til hørehandicap. Der er tilknyttet en socialrådgiver, og der er altid mindst ét medlem fra bestyrelsen til stede. Der serveres kaffe/te og lidt frugt og kage.

Høremesse: En fagmesse om hørehandicap for alle interesserede. Alle betydende apparatfabrikanter og hjælpemiddel-leverandører vil være til stede, og der holdes foredrag med relation til hørehandicappede. Der vil også være repræsentanter for ørelægerne, kommunen og den private apparatudlevering. Høremesser afholdes kun når der er interesse for det, da det kræver en stor arbejdsindsats.

Skovtur til en seværdighed: for medlemmerne og pårørende. Turene foregår i bus og er med forplejning.

Formål:

At varetage de hørehandicappedes og medlemmernes interesser på sundhedsmæssige, undervisningsmæssige, sociale og beskæftigelsesmæssige områder.

Målgruppe:

Alle, der er berørt af et hørehandicap – som handicapet, som pårørende eller som personale med kontakt til hørehandicappede.

Mødested:

Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246A, 2840 Holte

Kontaktperson:

Høreforeningen Rudersdal
E-mail: audiorudersdal@gmail.com
Telefon: 20 32 15 54

Aktiviteter:

Frivillige arrangerer juleaften for enlige 2 steder i Rudersdal Kommune. Arrangementerne afholdes i Gernersalen/Bistrup Kirke og i Søllerød Sognegård.

De frivillige mødes 2 gange og forbereder juleaften, med alt hvad der traditionelt hører til en dansk juleaften, og 1 gang efter nytår til evalueringsmøde.

På møderne koordineres opgaverne, herunder køb af gaver, borddækning, pynt mv. samt fordeling af ansvarsområderne forud, og selve juleaften, hvor alle er værter. Julemiddagen leveres udefra.

Formål:

At skabe en hyggelig juleaften for enlige.

Målgruppe:

Borgere, der ikke har nogen at fejre juleaften sammen med. Gæsterne skal være selvhjulpne. Transport kan tilbydes i begrænset omfang.

Kontaktpersoner:

Margit Albertus.

E-mail: m.albertus@mail.dk.

Telefon: 45 80 50 64 / 26 98 79 79

Frivilligcenter Rudersdal

E-mail: info@frivilligcenter.dk

Telefon: 45 89 00 56



Klimabevægelsen i Rudersdal

MILJØ GENBRUG KLIMA



Aktiviteter:

Vi arbejder for at påvirke klimadebatten og beslutninger i kommunen blandt politikere, embedsfolk, forsynings-selskaber og borgere – deltager aktivt i udviklingen af kommunens klimahandlingsplan. Vi er uafhængige af partipolitik, men er klimapolitisk aktive. Vi er synlige i gadebilledet og deltager i arrangementer, torvedage, folkemøder, kulturnat, borgermøder mv. Vi bruger de lokale aviser og sociale medier til at skrive om aktuelle emner inden for den grønne omstilling.

Vi holder fast møde hver 14. dag, samt har en række arbejdsgrupper, med fokus på varme- og energiforsyning, opfølgning klimahandlingsplan, solceller, madspild, tøjspild, borgerinddragelse eksempelvis. Desuden deltager vi i den landsdækkende klimabevægelses initiativer, fx i forhold til folketings- og kommunalvalg.

Støt os, meld dig ind i Klimabevægelsen i Danmark. Det koster 350 kr. årligt / 200 kr. med rabat. Gør det på www.klimabevaegelsen.dk/bliv-medlem

Formål:

Vi vil sikre fremtiden for os og de kommende generationer, hvor vi vender frygt og apati til mod og handlekraft. Målet er at skabe politisk handling, som sikrer en grøn og retfærdig omstilling til et bæredygtigt samfund.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal.

Mødested:

Vi holder ofte møder i Trudeslund i Birkerød, men også andre steder.

Kontakt:

Iver Nordentoft, nordentoft.

E-mail: iver@gmail.com,

Telefon: 21 29 68 72

Aktiviteter:

Som frivillig i Kræftens Bekæmpelse kan man deltage i flere forskellige aktiviteter og arrangementer. Frivillige kan fx. være med:

- i planlægning og gennemførelse af landsindsamling
- som medarrangør af Lyserød Lørdag
- i rygestopevents for unge
- i eventet – Fuld af Liv
- som medarrangør af solkampagner og hjælpe ved "Hop og Rock" festivalen
- på "Stafet for Livet" programmer samt deltage i andre forebyggelses- og oplysningskampagner
- til at skaffe sponsorer til diverse aktiviteter
- til at arrangere foredragsaftener
- som frivillig i vores genbrugsbutik i Birkerød.

Kræftens Bekæmpelse afholder gåture, som afsluttes med en kop kaffe i caféen på Genoptrænings- og Aktivitetscenter Teglpporten

Kontaktperson: Susanne Stampe, tlf.: 2029 8745.
E-mail: susannestampe@yahoo.dk.

Formål:

Kræftens Bekæmpelses formål er at forebygge kræft, forskning og deltage i rehabilitering, palliation samt patient- og pårørendestøtte.

Målgruppe:

Kræftramte, pårørende og efterladte.

Mødested:

Afhænger af aktivitet, se hjemmeside for information.

Kontaktperson:

Sri Sai Das

E-mail: kb.rudersdal.3460@gmail.com

Telefon: 60 43 73 24



kræftens
bekæmpelse
RUDERSDAL

MOTION OG BEVÆGELSE



Aktiviteter:

Kulturen, naturen, urtevandring, jazzkoncerter, musikalske foredrag, naturlig motion i "Skovfit" skovsmoothie, lokalhistorie, pilgrimstur, samt de skønne nye bekendtskaber, der opstår i kulNaturen.

Formål:

Foreningen er opstået ud af ønsket om at give inspiration til brug af naturen på mange måder.

Målgruppe:

Voksne med interesse for motion, natur, kulturelle oplevelser og socialt samvær i det fri. (Dog har vi events, hvor børn og børnebørn også meget gerne må komme).

Mødested:

Mødested varierer, men oftest med afgang fra Skodsborg station.

Kontaktperson:

Jeanett Debb

E-mail: mail@kulnatur.dk

Telefon: 41 28 89 29

Aktiviteter:

Lions Søllerød yder støtte til Lions Park Søllerød, til lokalsamfundet i Rudersdal og til projekter i de fattigste udviklingslande. Midlerne til støtten kommer primært fra kiosken i Lions Park Søllerød, som drives af klubbens medlemmer, og fra klubbens julemarked.

Alle indtægter går ubeskåret til hjælpearbejde. Klubben betaler alle omkostninger.

Det koster 625 kr. halvårligt at være medlem.

Klubbens medlemmer samles til klubmøde en gang om måneden til middag efterfulgt af et foredrag af en person inviteret til lejligheden. Klubmødet afholdes af og til ude med besøg på et museum, en institution eller lignende.

Alle klubbens medlemmer deltager efter lyst i aktiviteter, der giver indtægter til støttee arbejdet, og i arbejdet med at fordele støtten

Formål:

Lions Søllerød er en dansk lokalafdeling af verdens største humanitære hjælpeorganisation Lions International, hvis formål er at yde global bistand til forbedring af helbred og livsvilkår for udsatte befolkningsgrupper.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal

Mødested:

Lions Park Søllerød, Lendemosevej 2
2850 Nærum

Kontaktpersonr:

Kirsten Storhaug

E-mail: coylebyg@youmail.dk

Mikael Lyngbo

E-mail: mikaellyngbo@hotmail.com



Kulturcenter Mantzius

MUSIK OG DANS



Aktiviteter:

Kulturcenter Mantzius er et stort bygningskompleks med mange forskellige institutioner, herunder MantziusLive, Restaurant Mantzius, Birkerød Ungecenter, SFK: 'Den Gule Drage', Rudersdal Musikskole, Rudersdal Rekruttering og Grafik-, væve- og keramikværkstedet.

Formål:

Kulturcenter Mantzius er dit kreative kulturhjerne i Birkerød, der pulserer med kulturelle tilbud, aktiviteter og oplevelser for mennesker i alle aldre. Et levende hus, der i synergi med omverdenen – kunstnere, kulturinstitutioner, foreninger, borgere, frivillige, erhvervsliv og andre samarbejdspartnere i og uden for kommunen – rækker ud mod og på samme tid inviterer ind i en verden af kreativitet, kundskab, oplevelse og udfoldelse med fokus på musik og teater.

Mødested:

Johan Mantzius Vej 7A
3460 Birkerød

Kontakt:

Telefon: 46 11 56 40
E-mail: mantzius@rudersdal.dk

Aktiviteter:

Madpanelet er en arbejdsgruppe under Seniorrådet i Rudersdal. Madpanelets medlemmer besøger to og to kommunens plejehjem og aktivitetscentre for at prøvespise den varme mad og tage bestik af kvaliteten og atmosfæren under måltidet.

Formål:

Madpanelets opgave er at sikre og vurdere kvaliteten af maden, der tilbydes. Efter et besøg udarbejdes en evalueringsrapport, som tilgår institutionen, såvel som Seniorrådet og et evt. beboerråd på stedet.

Målgruppe:

Madpanelet består af en god snes frivillige ældre borgere i Rudersdal, som har ansøgt om at være en del af panelet.

Mødested:

Medlemsmøder i Frivilligcentret

Kontaktperson:

Søs Stadil, sekretær i Madpanelet

E-mail : sos@stadil.nu

Telefon: 20 56 59 36

Facebook: SeniorNyt i Rudersdal | Facebook



Mariehøjkoeret

MUSIK OG DANS

T
SANG



Aktiviteter:

Rytmisk kor på 32 deltagere, både mænd og kvinder. Der synges 2- og 3-stemmigt, evt. 4-stemmigt. Korleder Birgitte Jacobsen akkompagnerer på klaver, evt. guitar og harmonika. Hun spiller i band, akkompagnerer sang på plejehjem, har ledet damekor på Bakkehuset og er også med i Nærum Lokalteater. Alle kan være med og der er ikke stemmeprøve.

Formål:

Man bliver glad af at synge, og at deltage i flerstemmig sang kan ramme dybt i sjælen. Alle kan være med, og de fleste kan meget mere end de tror.

Målgruppe:

Alle er velkomne til at prøve at være med! Vi er p.t. 22 deltagere, fortrinsvis pensionister. Der er åbent for nye tilmeldinger!

Møde:

Hver tirsdag kl. 10.00 - 12.00. Efter sommerferien kl. 9.45 - 11.45.

Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246 B, 2840 Holte

Kontaktperson:

Birgitte Jacobsen
E-mail: birgittejacobsen47@gmail.com
Telefon: 45 88 64 45 / 31 52 64 69



Aktiviteter:

Foreningen arrangerer 6-8 koncerter om året med nutidig kompositionsmusik. 4-6 gange om året afholdes arrangementer og foredrag, hvor komponister, musikere og musik-kendere fortæller om samtidens musik. En gang om året afholdes en en-dags-musikfestival.

Formål:

At dele glæden ved at opleve ny musik live. At give alle interesserede mulighed for at opleve samtidens musik og møde komponister og musikere og høre dem fortælle om, hvad der inspirerer dem. Som medlem af foreningens bestyrelse kan man være med til at lægge årets program samt arrangere koncerter og foredrag.

Målgruppe:

Alle musikinteresserede

Mødested:

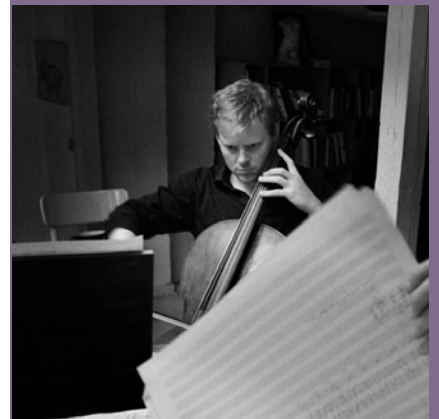
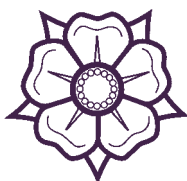
Alle koncerter afholdes i Mantziussalen i Birkerød. Foredrag afholdes i lille eller store sal på biblioteket i Birkerød. Bestyrelsesmøder afholdes privat under hyggelige former.

Kontaktperson:

Anne Holm

E-mail: enna.mloh@gmail.com

Telefon: 2682 1911



Nærum kirke

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

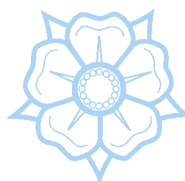
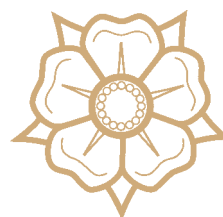
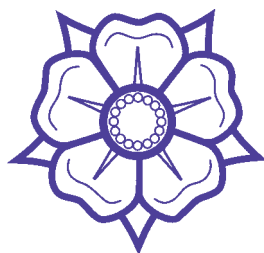
Eftermiddagsmøder – afholdes tirsdage eftermiddage fordelt hen over året med foredrag, sang og underholdning. Tid og sted: se nærmere på kirkens hjemmeside www.naerum-kirke.dk

Koncerter – Kirken afholder løbende koncerter. Tid og sted: se nærmere på kirkens hjemmeside www.naerum-kirke.dk

Lørdagsforedrag - er et hyggeligt samvær med spændende foredragsholdere.

Vi har et lørdagsforedrag ca. 6 gange om året.

Tid og sted: se nærmere på kirkens hjemmeside www.naerum-kirke.dk



Aktiviteter:

De seneste år har vi hovedsagelig lavet mindre teaterforestillinger og kabaret. Vi er som lokal amatørteaterforening også synlige ved mange sociale og kulturelle arrangementer i Rudersdal Kommune: mød os blandt andet til nogle af Frivillighedscentrums arrangementer, på Holte Loppemarked, til Nærum Kulturdag og lejlighedsvis med lettere underholdning på Bakkehuset og plejehjem mv

Formål:

NLT har til formål at fremme varierende former for teateraktivitet på amatørbasis for herigennem at danne rammerne for sociale og kulturelle aktiviteter mellem borgere og medlemmer.

Målgruppe:

Alle teater- og sceneinteresserede er velkomne uanset alder. Der er mange forskelligartede opgaver og jobs forbundet med at lave en teaterforestilling: skuespillere, sangere og musikere, lys og lyd, kostumer, kulisser, rekvisitter, sminke, forestillingsafvikling, back-stage – og jobs som instruktør og sufflør. Du behøver ikke at have forudsætninger – ud over lysten til kreativt samarbejde, fælles opgaveløsning og at være indstillet på at bruge den tid, der skal til. Årligt kontingent 100 kr.

Mødested:

onsdag aften og efter nærmere aftale i forbindelse med projekter.

Kontaktperson:

Formand: Majbrit Jensen

E-mail: naerumlokalteater@outlook.dk

Årligt kontingent 100 kr.

Medlem af: Frivilligcentret (Rudersdal/Mariehøj) og Dansk Amatør Teater & Scenekunst (DATS)



Osteoporoseforeningen, lokalafd. Nordsjælland

PATIENTER OG HANDICAP



Aktiviteter:

Foredrag og møder med information om osteoporose, herunder om mulighederne for behandling og forebyggelse, om knoglevenlig kost, om motion og bevægelse, og om styrketræning, balancetræning, bevægelse og afspænding. Foreningen udgiver medlemsbladet Knogleskør. Osteoporoseforeningen samarbejder med bl.a. frivilligcentre og kommuner i Nordsjælland om udbredelsen af kendskabet til knogleskørhed. Der er etableret en lægetelefon og en diætisttelefon.

Formål:

Osteoporoseforeningen har til formål at udbrede kendskabet til sygdommen, der også kaldes knogleskørhed, og at udbrede kendskab til forebyggelse heraf.

Målgruppe:

Personer med osteopeni eller osteoporose og personer, der er disponeret for sygdommen, f.eks. gennem arvelighed.

Mødested:

Afhænger af aktivitet, se evt. hjemmeside.

Kontaktperson:

Formand Birgit Bech

E-mail: njs.osteoporose@gmail.com

Telefon: 40 27 07 02

Aktiviteter:

- Parkinsoncaféen afholder møde tirsdag i ulige uger, som også er for pårørende.
- Sangkor for målgruppen. Øver hver anden tirsdag.
- Vi tilbyder Parkinson dans ved instruktør Etty Holgersen. Forskningsresultater viser bl.a. at Parkinsonramte får det bedre fysisk, mentalt og socialt, når de danser regelmæssigt. Vi danser en time hver onsdag.
- Faglige foredrag af personer med specialviden om Parkinsons sygdom.
- Kulturelle arrangementer, som biograffure, restaurantbesøg og museumsbesøg.
- Efter musiklokalet torsdag kl. 9.30 spilles Petanque på Rudegård stadion.
- Fredag er der stavgang udgående fra Rønnebærhus året rundt, samt varmtvandstræning.
- Petanque og festlige lejligheder, sommerfest, julehygge, fødselsdagsfest.

Formål:

Formålet med Parkinsoncaféen er at tilbyde parkinsonramte og deres pårørende faglige, sundhedsmæssige og sociale arrangementer, der kan medvirke til at give dem et bedre liv.

Målgruppe:

Parkinsonramte og deres pårørende i Rudersdal og Lyngby-Taarbæk Kommuner.

Mødested:

Frivilligcenter Rudersdal
Øverødvej 246A, 2840 Holte

Kontaktperson:

Lise Wulff
E-mail: wulfflise2612@gmail.com
Telefon: 50 41 09 75



PEERS - relationer, der gør en forskel

RÅDGIVNING OG HJÆLP



Aktiviteter:

PEERS er en forening af mennesker, der hjælper mennesker. Med egne erfaringer fra at have det svært, skaber vi håb ved at hjælpe og støtte andre, der er udfordret. Vi har alle været i nærkontakt med noget svært, i os selv eller i vores tætte relationer.

I "Bro til hverdagslivet" tilbyder vi støtte, viden, forståelse og fællesskaber for mennesker, som oplever at have det svært psykisk og socialt, og som gerne vil skabe en forandring. Det kan være, du har lyst til at gå en tur med en frivillig, som forstår din situation, måske du har lyst til at være med i et fællesskab, hvor der er plads til at være den, du er, eller måske du kan have glæde af at høre andre menneskers livshistorier og høre, hvordan de er kommet videre i livet.

Formål:

At yde støtte til sårbare mennesker og pårørende. At nedbryde stigmatisering og tabuer gennem relationer der gør en forskel. At skabe fælles aktiviteter, hvor vi bare er. Og så er der nogen af os tør sætte ord på det svære.

Målgruppe:

Psykisk sårbare og pårørende

Mødested:

Ofte finder du os på Rønnebærvej 19, i Holte. Se evt. hjemmeside for information, eller kontakt foreningen.

Postadresse: Øverødvej 246A, 2840 Holte

Kontakt:

E-mail: kontakt@peers.nu

Telefon: 72 68 33 97

Aktiviteter:

Vi skabes hele tiden af de mennesker, som bruger det – derfor er vi et hus i konstant udvikling, og vores aktiviteter skifter løbende. Eksempler på aktiviteter kan være litteraturgruppe, samspil, naturforløb, krea-grupper, sangværksted og meget mere.

Formål:

Sammen skaber vi rammerne til en masse aktiviteter, fællesskaber og udvikling. Du kan selv starte aktiviteter op, eller du kan være med i det, som allerede eksisterer. Vores formål er sammen at skabe fællesskaber, som kan inkludere alle. .

Målgruppe:

På Sporet er for alle mennesker med en tilknytning til Rudersdal, som gerne vil være en del af et fællesskab. Vi har bl.a. aktiviteter målrettet dig, som har oplevet nogle bump i livet.

Mødested:

Rønnebærvej 19
2840 Holte

Kontaktperson:

Rikke Thomsen
E-mail: rikth@rudersdal.dk
Telefon: 72 68 33 97



Repair Café Rudersdal

RÅDGIVNING OG HJÆLP



Aktiviteter:

Har du noget, som du gerne vil reparere? Eller noget nyt du gerne vil lave af genbrugsmaterialer?

I værkstedet hjælper vi hinanden med at reparere alt fra lamper og værktøj til legetøj og husholdningsredskaber. Værkstedet drives af frivillige.

Der er værktøj og maskiner til det meste indenfor træ, metal og elektronik. Du skal selv medbringe eventuelle reservedele. Al reparation er på eget ansvar.

Formål:

Reparationsværkstedet er et frivilligt socialt og bæredygtigt fællesskab, hvor du kan komme og fikse ting, du ellers ville have smidt ud.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal Kommune.

Mødested:

Bakkehuset

Vedbæk Strandvej 373

2950 Vedbæk

Hver anden tirsdag fra kl. 10 i ulige uger

Kulturcenter Mariehøj

Mødestedet

Øverødvej 246

2840 Holte

Sidste torsdag hver måned fra kl. 16

Kontaktperson:

Niels P. Sønderskov

E-mail: rcrudersdal@gmail.com



Aktiviteter:

Foreningen er medlem i Nordsjællands voksklub som har en bevidst grøn pesticidfri profil. Det er formålet med foreningen ved et ugentligt møde at udveksle erfaringer og viden samt der møder ligesindede til hyggeligt samvær med pasningen af foreningens skolebigård

Formål:

Rudersdal B.F. har det formål at hjælpe nye bi-intereserede til at lære om biavl og de pollinerende insekter og deres pleje.

Målgruppe:

Alle er velkomne i skolebigården, hvor der hvert forår startes et begynderkursus i biavl mod et mindre kursusgebyr. Skolebigården rummer maks. 10 stader både opstabling, flowhive samt trugstader.

Mødested:

Foreningen er beliggende i Rudersdal Kommune, Øverødvej 246 A, 2840 Holte, Mariehøjcentret (bag Gl. Holte Gårds park). Vi har adgang til mødelokale i Kulturcentret Mariehøj. Foreningen har et godt samarbejde med Hørsholm B.F. og Nordsjællandske Bivenner.

Kontaktperson:

Ole Vedsted-Jakobsen formand

E-mail: ovj@elvsoe-ejendomme.dk

Telefon: 40 53 31 18



KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

- Forfatterforedrag & Debatarrangementer: Oplev forfatterne til bestsellerne og de bøger, vi taler om lige nu.
- BIBLIOTEKET LIVE: Hav kaffen klar derhjemme og nyd en lille times samtale og interview med en eller flere spændende forfattere på rudbib.dk/live
- Salonaftener: Nyder du samtalen, eftertanken og nye perspektiver på emner, som er oppe i tiden. Så kom til en af vores salonaftener, hvor vi stiller tankevækkende spørgsmål, læser højt af litteraturen og serverer et glas vin undervejs.
- Fællesspisninger: Vi spiser ved langborde og nyder samværet mellem små tematiserede indslag fra bibliotekets formidler undervejs. Kom med familien, vennerne eller alene.
- Kultur- og bogcafeer: Bliv klogere på andre kulturer og litterære strømninger på vores kultur- og bogcafeer, hvor vi byder på en kop kaffe og en masse tips til nye bøger.
- Litteraturvandring: Natur og litteratur - så bliver det ikke meget bedre, hvis du holder af at bevæge dig og få luft til tankerne sammen med andre litteraturlade og bibliotekets formidler. Vi går sammen en gang om ugen og lader op med bl.a. poesi og romanuddrag.
- Naturvidenskabelige foredrag: Er du vild med videnskab og nysgerrig på de dygtigste forskeres opdagelser, så kom og oplev deres forrygende foredrag i godt selskab. Vi streamer live direkte fra Aarhus Universitet samtidig med flere end 200 andre biblioteker, forsamlingshuse og biografteater landet over.

- Litteratur & kaffe: Har du lyst til at møde helt nye forfattere, som fortæller om deres bøger, skriveproces og meget mere. Hver sæson præsenterer vi en lille håndfuld og serverer en kop kaffe til en god snak om litteratur.
- Film & ballet storskærm: På Hovedbiblioteket i Birkerød kan du både se film og ballet på storskærm. Vær med, når vi blænder op. Vi viser oplevelser, du også kan se eller gense hjemme via vores e-ressourcer.

Formål:

Rudersdal Bibliotekerne byder på et væld af oplevelser, der tager udgangspunkt i litteratur, viden, samfundsdebat og fællesskaber på kryds og tværs.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal

Mødested:

Rudersdal bibliotekerne, se hjemmeside.

Kontaktperson:

E-mail: bibliotek@rudersdal.dk



Fotograf Rasmus Barkler.



Rudersdal Bibliotekerne: Læseklubber

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

- Sæsonens nye læseklubber: Vi byder hver sæson på nye læseklubber med aktuelle bøger, der både går tæt på strømninger i skønlitteraturen, belyser vores historie samt sætter samfund og nutid til debat. Du kan desuden opleve flere af de aktuelle forfattere til foredrag og arrangementer på biblioteket.
- Novellelæseklubben kræver ingen forberedelse. Her får du læst op af tankevækkende tekster, som altid sætter gode samtaler i gang.

Formål:

Vær med, når vi er sammen om litteraturen, historien og den samfundsaktuelle debat. I læseklubberne er du i godt selskab med andre, der har lyst til at dele læseoplevelser, tanker og erfaringer med inspiration i både skønlitteraturen og den nye debat- og faglitteratur.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal

Mødested:

Rudersdal Bibliotekerne, se hjemmeside

Kontaktperson:

Julie Garde

E-mail: jg@rudersdal.dk

Aktiviteter:

- Biblioteket kommer gerne til dig. Er du ikke i stand til selv at komme på biblioteket eller bære materialerne hjem, fordi du er handicappet eller langvarigt syg, kan du tilmelde dig ordningen Biblioteket Kommer – og så finder og bringer vi bøgerne hjem til dig.
- På Rudersdal Bibliotekerne kan du få hjælp og oplevelser direkte fra borger til borger og mødes i en række aktiviteter og fællesskaber, som biblioteket ligger rum til. Du kan f.eks. møde andre kreative i håndarbejds- og strikkecafeer, vedligeholde dine sprogkundskaber i sprogsaloner og dyrke din passion for film sammen med filmentusiaster på Filmholdet. Du kan også melde dig som lektiehjælper i Lektiecafeen arrangeret af Birkerød Flygtningekontakt. Og har du brug for juridisk rådgivning, kan du få hjælp via Advokatvagten på udvalgte dage og tidspunkter.
- Ældresagen tilbyder personlig IT-vejledning i dagligdags brug af computer, tablet og mobil på udvalgte dage og tidspunkter på Rudersdal Bibliotekerne.

Formål:

På Rudersdal Bibliotekerne kan du ikke bare deltage i spændende arrangementer og læseklubber – du kan også få hjælp til at finde bøger, film, musik og andre materialer, som interesserer dig. Både på hylderne på bibliotekerne i Birkerød, Holte og Nærum – og blandt vores mange e-ressourcer, hvor du kan låne alt fra e-bøger, lydbøger, artikler, film, ballet og meget mere. Du kan møde op, ringe eller skrive til os, hvor du også kan booke tid til en snak med en bibliotekar.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal

Mødested:

Rudersdal Bibliotekerne, se hjemmeside

Kontaktperson:

E-mail: bibliotek@rudersdal.dk



Fotograf Rasmus Barkler



Rudersdal
Bibliotekerne

Rudersdal Går Sammen - vil du med?

MOTION OG BEVÆGELSE



Aktiviteter:

Gåture i Rudersdal kommune.

Formål:

Facebooksiden "Rudersdal går sammen - vil du med?" vil gøre det nemt at finde gåture for alle, som trænger til at røre sig i fællesskab med andre. Gang er godt for fysikken og den mentale sundhed bliver bedre, når vi gør noget aktivt sammen med andre. Der bliver løbende lagt gå-aktiviteter op fra diverse fællesskab, så der er muligt at gå både formiddage, eftermiddage, hver dag i ugen og både korte og længere ture.

Målgruppe:

Alle

Mødested:

Se begivenheder på Facebook.com "Rudersdal går sammen - vil du med?" - der er gåture i hele kommunen.

Kontaktperson:

Se de enkelte begivenheder på facebook, der er normalt ikke tilmeldingskrav, men kontakt udbyderen, hvis du er i tvivl om gåturen afholdes.

E-mail: Se de enkelte begivenheder på Facebook

Telefon: Se de enkelte begivenheder på Facebook



Se mere her:

Facebook gruppen "Rudersdal går sammen - vil du med?"

Aktiviteter:

Rudersdal Koret er et veletableret blandet kor med mere end 40 år på bagen. Vi har holdt sammen med vores nuværende dirigent, Torsten Mariegaard gennem 25 år til gensidig glæde og inspiration. Vi er ca. 50 sangere med mod på både de største klassiske oratorier med fremragende solister og orkester og mere enkle a cappella sange. Vi optræder både i store kirker i København og lokalt i Nordsjælland.

Sang- og musikglæden er vores fundament, og vi øver i en afslappet og venlig atmosfære samtidig med, at vi udvikler os hele tiden. Det sociale er en vigtig del af koret, og vi holder gerne et par vellykkede fester om året. Desuden har vi i reglen en rejse til udlandet hvert andet år. Vores faste øveaften er tirsdag i Havarthigården. Dertil kommer et par lørdagsprøver op mod de store koncerter.

Formål:

Vi ønsker at sætte vores præg på dansk amatørmusik ved at opføre klassiske korværker sammen med danske solister og musikere. Vi optræder også med unge kommende stjerner fra musikkonservatorierne. Vores ambition er at koret til stadighed udvikler sig, både med hensyn til korklang og de enkeltes sangmæssige færdigheder.

Målgruppe:

Øvede korsangere med et vist kendskab til nodelæsning og gerne korerfaring.

Mødested:

Vores faste øveaften er tirsdag kl. 19. Dertil kommer et par lørdagsprøver op mod de store koncerter.
Havarthigården, Havarthivej 6, 2840 Holte

Kontaktperson:

Ulla Primdal
E-mail: Ulla.primdal@mail.dk
Telefon: 30539325



Rudersdal Kulturparaply

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

Rudersdal Kulturparaply arrangerer Birkerød Kulturnat, og vi er desuden medarrangør af Nærum Kulturdag og Vedbæk Havnedag.

Formål:

Kulturparaplyen fremmer kultur i Rudersdal – og hjælper aktører med kulturelle aktiviteter og samarbejde.

Målgruppe:

Kulturparaplyen har foreninger og andre kulturelle aktører som medlemmer. De kulturelle arrangementer, som vi og vores medlemmer laver, har alle borgere i Rudersdal som målgruppe.

Mødested:

Afhænger af aktivitet. Se hjemmesiden.

Kontaktperson:

Jack Otto Kristensen

E-mail: jack-ok@cavalius.dk

Telefon: 23 72 76 11

Aktiviteter:

Rejseforeningen arrangerer årligt 2-3 rejser i ind- og udland. På rejserne sørger kvalificerede hjælpere for, at deltagerne får den hjælp, der er nødvendig, for at udbyttet af rejsen kan blive så god som mulig. Hjælpegruppen består bl.a. af sygeplejersker, plejepersonale og Falck-folk, der stiller sig til rådighed uden vederlag.

Rejsedeltagerne betaler selv for rejsen. Rejseforeningen betaler de frivillige hjælpere rejseudgifter. For at dække omkostningerne distribuerer foreningen bladet Senior Nyt fra Rudersdal Seniorråd. Mere end 100 frivillige organiserer ruterne samt adresserer og omdeler bladene overalt i kommunen. De sparede portopenge går til ubeskåret til foreningens arbejde.

Formål:

Foreningens formål er at skabe et praktisk og økonomisk grundlag, så seniorer og handicappede kan rejse i ind- og udland under betryggende forhold.

Målgruppe:

Seniorer og handicappede borgere i Rudersdal Kommune er berettigede til at deltage i Rejseforeningens rejser. Deltagerne udvælges af bestyrelsen og fagligt kvalificerede personer efter ansøgning med oplysninger om helbred, handicap og særlige behov. Nye ansøgere prioriteres højt.

Kontaktperson:

Svend Aa. Mønsted

E-mail: rudersdalrejseforening@outlook.dk

Telefon: 24 28 70 57



Rytmisk Korforsyning

MUSIK OG DANS



Aktiviteter:

Korsang med ugentlige øveaftener samt afholdelse af/deltagelse i musikalske arrangementer. Foreningen består af tre kor: Seven Sharp, som er et blandet kor med Signe Nielsen som korleder, Ladies Only, der som navnet angiver, er et kvindekor med Thomas Olorenshaw som korleder og Birkesang, der også er et blandet kor med Ditte Rejnholt som korleder.

Formål:

Foreningen har til formål at organisere undervisning i korsang og at afholde musikalske arrangementer. Foreningen kan desuden afholde debatskabende, folkeoplysende arrangementer.

Målgruppe:

Alle voksne (ikke kun seniorer) med interesse for rytmisk korsang.

Mødested:

Seven Sharp øver torsdag aften på Holte Skole
Ladies Only øver tirsdag aften, Rude Skov Skole, Sjælsø Afd.
Birkesang øver tirsdag midt på dagen i Mantziusgaarden

Kontaktperson:

Formand Per Geisler Hansen
E-mail: pergeihan@gmail.com
Telefon: 21 24 36 07

Optagelse i korene:

Kontakt foreningens formand Per Geisler Hansen på :
pergeihan@gmail.com

Aktiviteter:

- Genbrugsbutik: Arbejdet består i ekspedition af kunder, sortering og prissætning af tøj og et årligt modeshow. Butikkens sortiment omfatter også legetøj, bøger, elektronik, ting & sager samt mindre møbler.
- Førstehjælpskurser: 'Klar-til-kørekort'-kurser, kurser for voksne med ansvar for børn, hjertestarterkurser og adgangskurser til samariteruddannelsen.
- Landsindsamling: Flere end 100 frivillige indsamler hvert år mere end 100.000 kroner.
- Besøgstjeneste: Besøg hos ensomme borgere i et par timer om ugen.
- Nørklere: Gruppe af frivillige, der mødes hver 14. dag og strikker tøj til børn i udviklingslande samt i krigs- og katastrofeområder.
- Julehjælp: Frivillige pakker og udleverer julehjælp og -gaver til trængende familier.

Formål:

Gennem vores aktiviteter samles penge ind til Røde Kors, og dermed afhjælpes menneskelig nød, lidelse og diskrimination gennem frivillig indsats..

Målgruppe:

Alle

Mødested:

Afhænger af aktivitet, se hjemmeside.

Kontaktperson:

Niels Jarnø Johansen

E-mail: niels.jarno@post.tele.dk

Telefon: 30 51 30 04





Aktiviteter:

- **Besøgsvennerne:** er et menneske med overskud, tid og lyst til at besøge et andet menneske. En der både kan give og modtage. Det er vigtigt at lytte, vise accept og forståelse, og kunne sætte grænser. Glæden ved besøgene bør være gensidig. Kontakt Kim Hedemann, på tlf: 45 89 10 75, e-mail: kim@Hedemann.dk.
- **Nye flygtninge i Rudersdal:** Frivillige hjælper i den første fase af flygtningenes liv i Rudersdal. De skaber den første sociale kontakt og hjælper med de mange spørgsmål, man har, som helt ny borger, med kun begrænsede dansk kundskaber.
- **Førstehjælpskurser:** Alle kan deltage og hold oprettes løbende. Kontakt Steffen Christensen via e-mail: steffehc@gmail.com, hvis du er interesseret i at deltage.
- **Webbutik:** Ryd op i klædeskabet og giv dit brugte tøj til genbrug ved at det i vores tøjcontainere. Vi sorterer tøjet, og genbruger det hele, enten som tøj eller som tekstilfibre. Webbutikken sælger tøjet primært på nettet, men afholder også lagersalg til vores kundeklub. På den måde forvandler vi genbrugstøj til penge, som går til nødhjælp og socialt arbejde.

Formål:

Hver dag redder Røde Kors liv og ruste mennesker til at klare sig gennem kriser og katastrofer. I Danmark skaber vi fællesskaber og støtter sårbare til et bedre liv. Vi hjælper på begge sider af konflikter og i de fjerneste egne af verden uden hensyn til nationalitet, religion eller politiske holdninger. Men vi har holdninger og taler de sårbares sag.

Mødested:

Afhænger af aktivitet, se hjemmeside eller kontakt Røde Kors.

Kontaktperson:

Erik Kristiansen
E-mail: ekristi2@gmail.com
Telefon: 33 25 55 58 / 53 80 74 00

Aktiviteter:

Vågetjenesten – for dig der er pårørende til en døende. Er du pårørende, plejepersonale eller ven til en døende person? Og har du svært ved at få kræfterne til at slå til, måske efter et langt sygdomsforløb? Vågetjenestens frivillige giver tryghed og skaber ro i den allersidste tid. Alle frivillige har erfaring med omsorg for døende og vil gerne aflaste og lytte. Et ord, en varm hånd eller en tiltrængt nattesøvn kan gøre en verden til forskel i en svær tid. Som pårørende kan du bruge de frivillige som en ekstra tryghed i den vanskelige tid. Det kan være i hjemmet, på hospitalet eller på plejehjemmet. Som plejepersonale skal du vide, at vågetjenestens arbejde er frivilligt og ulønnet. De frivillige deltager aldrig i plejen af den døende. De er til stede for at skabe ro og tryghed for den døende og eventuelle pårørende. Det gør også din hverdag lidt lettere.

Formål:

At lette pårørende og plejepersonale ift. omsorg og støtte af døende personer.

Målgruppe:

Pårørende og plejepersonale til døende personer.

Kontaktperson:

Søs Rosalina Dela

E-mail: sosdel@rodekors.dk

Vibeke van Komen

E-mail: annkom@rodekors.dk

På Facebook søg: Vågetjenesten i Rudersdal



Rønnebærhus, aktivitetscenter

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

Motion og vedligeholdende træning, kreative værksteder, studiekredse, samværsgrupper m.m.

Se mere på hjemmesiden.

www.roennebaerhus.rudersdal.dk

Formål:

Forebyggende, netværksskabende og sundhedsfremmende.

Målgruppe:

Pensionister og efterlønsmodtagere bosiddende i Rudersdal Kommune

Mødested:

Aktivitetscenter Rønnebærhus

Rønnebærvej 15

2840 Holte

Kontaktperson:

Centerleder Eva Vallentin Sørensen

E-mail: roennebaerhus@rudersdal.dk

Telefon: 46 11 50 80



Aktiviteter:

Lokalafdelingen er hjertet i vores lokale aktiviteter og er rettet mod vores medlemmer med sclerose. Vi har informative arrangementer til støttegrupper, sociale arrangementer, og hvad der ellers er behov for. Derudover informerer vi om sclerose og samler penge ind til foreningens arbejde. Vi søger at være repræsenteret i det lokale DH (Danske Handicaporganisationer), som gør et vigtigt arbejde i at varetage handicap rettigheder og rekrutteringsgrundlaget for de kommunale handicapråd.

Vi er også repræsenteret i regionens Patientinddragelsesudvalg, som arbejder for patienter og pårørendes inddragelse i eget behandlingsforløb eller i udviklingen af sundhedsvæsenets tilbud. Meld dig som frivillig i Scleroseforeningen, det gir mening! Du er med til at gøre en forskel for mennesker, der har nogle særligt store udfordringer. Du udfører et stykke arbejde, som du er god til, og som andre har glæde af.

Formål:

Vores vision er, at sygdommen og dens følgevirkninger udryddes; at sikre mennesker med sclerose og deres pårørende de bedst mulige livsvilkår og et optimalt socialt sikkerhedsnet; samt at samfundet kender og respekterer mennesker med sclerose og deres situation.

Målgruppe:

Scleroseramte og deres pårørende.

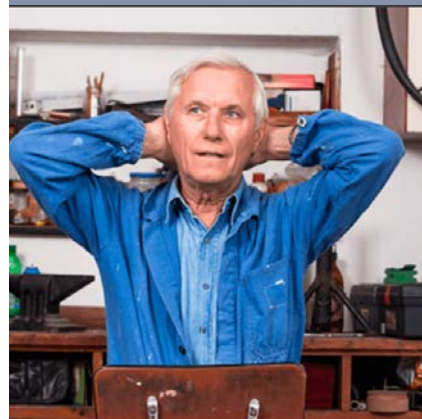
Mødested:

Afhænger af aktivitet. Se hjemmeside for information.

Kontaktperson:

Tina Strømmand (Formand)

E-mail: Stroemann@hotmail.com



SIND i Rudersdal

HJÆLP OG RÅDGIVNING



Aktiviteter:

Møder: SIND i Rudersdal afholder offentlige møder om forebyggelse og behandling af psykisk sårbarhed og om livsvilkår for psykisk sårbare.

Undervisning: SIND i Rudersdal tilbyder i samarbejde med andre organisationer undervisning på små hold efter behov.

Pårørende-samvær: Det er en særlig opgave at være pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed. Derfor kan pårørende have brug for at støtte hinanden og skaffe sig mere viden.

Aktiviteter for brugere og pårørende: cafébesøg, foredrag, banko, bowling, sommerudflugter, julefrokost mm. efter idéer og ønsker fra brugerne.

Formål:

Foreningens formål er at arbejde for større forståelse og tolerance i samfundet for psykisk sårbare og deres pårørende. Derudover ønsker vi at øge indsatsen for psykisk sårbare med henblik på trivsel, forebyggelse og helbredelse.

Målgruppe:

Psykisk sårbare og pårørende til psykisk sårbare samt støttemedlemmer.

Mødested:

Afhænger af aktivitet. Se hjemmeside for information og kontakt kontaktpersonen.

Kontaktperson:

Merete Elleboe

E-mail: sind.rudersdal@gmail.com

Telefon: 30 60 05 30

Aktiviteter:

Vi er en frivillig forening, der organiserer frivillige skolevenner på skoler i Rudersdal Kommune. Skolevennerne er med i en fast klasse på en skole og hjælper elever og lærere med at få flere gode skoledage.

Formål:

At støtte elever på kommunens skoler med deres personlige, faglige og sociale trivsel. Skolevenner understøtter lærerstyrede aktiviteter i timerne ved fx at hjælpe eleverne med at være stille, holde koncentrationen, besvare spørgsmål og hjælpe i gang med opgaveløsning og læsning. Vi understøtter klassens sociale fællesskab og kan fx lege med i frikvarteret og bidrage til, at alle i klassen inkluderes i de sociale fællesskaber. En skoleven er med i klassen i det antal timer, man har mulighed for at afsætte og hjælper læreren med at give børnene en god skoledag - med nærvær, overskud og livserfaring - og får til gengæld berigende oplevelser sammen med glade og nysgerrige børn.

Målgruppe:

Frivillige i alderen fra 18 år - hjælper elever fra 0.-9. klasse

Mødested:

Den skole, man bliver skoleven på.

Kontaktperson:

Alette Castenschiold

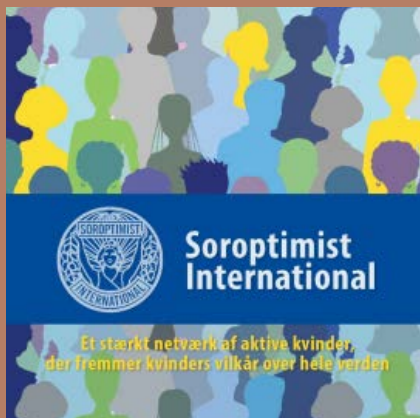
E-mail: alettetc@gmail.com

Telefon: 23 24 89 24



Soroptimist International Birkerød

HJÆLP OG RÅDGIVNING



Aktiviteter:

Udover nedenstående deltager vi i møder og kongresser i Danmark og internationalt og besøger SIB's venskabsklubber i Israel, Norge, Rumænien og Sverige.

- Vi er 36 aktive kvinder der arbejder for at forbedre kvinder og pigers uddannelsesmuligheder og status lokalt, nationalt og internationalt
- Vi er én af 52 klubber i Danmark med >1200 medlemmer. På verdensplan er der >70.000 medlemmer i ca. 120 lande. SI har rådgivende status i FN
- Vores klub blev etableret i 1958. Klubmøder afholdes på Hestkøbsgaard, Birkerød den 2. tirsdag hver måned med foredrag og aktiviteter eller virksomhedsbesøg
- Vi prioriterer at vores donationer går til sagen – og ikke til administration
- For at fremme ligestilling støtter vi bl.a. Julemærkehjemmet Kildemose og en pigelandsby i Indien
- Vi skaffer donationsmidler bl.a. ved Kulturnatten, Gå-events, julemarked
- Vi har ugentlige gåture, kulturaktiviteter mm for at skabe et stærkt netværk

Formål:

At skaffe midler til at forbedre kvinder og pigers uddannelsesmuligheder og status lokalt, nationalt og internationalt.

Målgruppe:

Aktive Kvinder, der fremmer kvinders vilkår over hele verden.

Mødested:

Hestkøbsgaard, Hestkøb Vænge 4,
3460 Birkerød

Kontaktperson:

Solveig Løfber, E-mail: solveiglofberg@gmail.com
Telefon: 60 67 61 37



Aktiviteter:

Vi har en række motionshold, hvor professionelle instruktører leder programmer, der er tilpasset vores formåen:

- Gymnastikhold, med sved på panden eller et lettere program, hvor der genoptrænes
- Yogahold
- svømning/vandgymnastik for uøvede og vandhunde.
- Boldspilhold hvor der først er 40 min. opvarmning og derpå 20 min. volleyball og herefter 60 min. badminton/ bordtennis med vekslende makker
- Badminton- og volleyballtræningshold.

Vi har rene bordtennishold, stavgangshold i Rude Skov, bridgehold og patchworkhold. Vi deltager lejlighedsvis i uformelle stævner. Alle holdene er blandede m/k hold. Ud over motionsaktiviteterne arrangerer vi hver sommer udflugter til kultur- og naturhistoriske seværdigheder på Sjælland - med en god frokost. Vi arrangerer udlandsrejser med vandreture i Sydeuropa – tilpasset vores formåen. Hver sæson mødes vi om to-tre foredrag.

Formål:

At tilbyde god og effektiv motion til dig på 60+, kombineret med et godt socialt samvær.

Målgruppe:

Seniorer 60+. Flertallet af medlemmerne kommer fra Rudersdal Kommune, men vi er åbne også for deltagere fra nabokommunerne.

Mødested:

Holtehallerne ved Rudegård Stadion og Rundforbihallen i Nærum. Alt foregår formiddag og tidlig eftermiddag.

Kontaktperson:

Bjarne Fjalland
E-mail: fjalland@live.dk
Telefon: 30 57 42 59



Teglporten, aktivitetscenter

KULTUR OG SAMVÆR



Aktiviteter:

Teglporten Aktivitetscenter tilbyder hold inden for kreative aktiviteter samt gymnastik og bevægelse. Flere af vores hold er gennemgående, hvilket betyder, de fortsætter over flere sæsoner. Vi har 3 sæsoner af 4 måneders varighed. Sommer, efterår og vinter/forårssæson. På gennemgående hold tilmelder man sig for en sæson ad gangen. Dertil kommer hold af kortere varighed, her tilmelder man sig løbende. Alle vores aktiviteter bliver offentliggjort på vores hjemmeside og er drevet af vores faste personale og mange frivillige. Eksempler på hold og aktiviteter: Stolegymnastik, Yoga, Bevægelse og balance, Mandemotion, Tirsdagsture – kunst og kulturoplevelser ud af huset, Maleværksted, Keramik, Leg med garn, Syning, Historie Studiekreds, Operahold, Debatten, Sunde kager, Madgruppe, Læsegruppe, Perleværksted, Serigrافي.

Pris pr sæson er kr. 360 pr. hold, én mødegang ugenligt. 270 kr i sommersæsonen. Enkeltstående aktiviteter som f.eks. temauger og korte kurser har en særlig brugerbetaling. Spørg din holdleder eller på kontoret.

Formål:

Teglporten er et netværksskabende sted, hvor målgruppen aktivt kan deltage i et varieret udbud af forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter inden for kreativitet og motion.

Målgruppe:

Pensionister og efterlønsmodtagere bosiddende i Rudersdal Kommune

Mødested:

Aktivitetscenter Teglporten
Teglporten 11, 3460 Birkerød

Kontaktperson:

Centerleder Eva Vallentin Sørensen
Telefon: 36 11 39 50

Aktiviteter:

- Fællesspisning
- Narko foredrag
- Kulturnat
- Jazz

Medlemskabet koster årligt 200 kr. Man kan tilmelde og betale via hjemmesiden eller via MobilePay 353342

Ved at blive medlem får du mulighed for:

- støtter et Vedbæk initiativ og lokale aktiviteter
- mulighed for at udvikle og pleje lokalt engagement, interesser og kontakter
- preinformation om initiativer og kommende aktiviteter
- special/medlemspris på aktiviteter med deltagerbetaling efter 1. september

Formål:

Det er vores mission er tilbyde mangfoldighed i aktiviteter og sikre at såvel aktive som passive personer får lyst til at deltage i kollektivet.

Målgruppe:

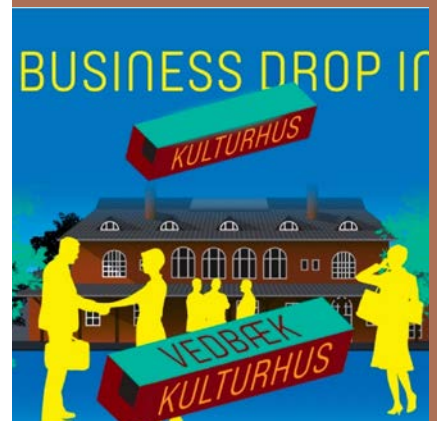
Pensionister og efterlønsmodtagere bosiddende i Rudersdal Kommune

Mødested:

Vedbæk Kulturhus
Vedbæk Stationsvej 20A
2950 Vedbæk

Kontakt:

E-mail: kontakt@vedbaekkulturhus.dk



Verdensmål i Hverdagsliv

MILJØ, KLIMA OG GENBRUG



Aktiviteter:

Tilberedning og spisning af plantebaserede fælles middage, arrangementer omkring biodiversitet, 17 små og store vanebrud, Bæredygtighedsdag, byttemarkeder, læringsworkshops, foredrag og Rudersdal Folkemødedag m.m.

Formål:

at udbrede kendskabet til Verdensmålene samt styrke sammenhængen mellem Verdensmålene og vores handlinger i hverdagen. Vi hjælper og inspirerer hinanden og andre med at oversætte verdensmålene til hverdagshandlinger.

Målgruppe:

Alle aldre

Mødested:

Afhængig af aktiviteten

Kontaktperson:

Anette Rosholm

E-mail: verdensmaalihverdagsliv@gmail.com

Aktiviteter:

Værktøjskassens frivillige udfører praktiske opgaver i private hjem af 1-2 timers varighed. Ordningen tilbyder ikke havearbejde, snerydning og maleropgaver. Værktøjskassen opsætter ligeledes gratis fondsdonerede røgalarmer i hele Rudersdal Kommune.

Ønskes hjælp fra Værktøjskassen, kontaktes Frivilligcentret Rudersdal på 45 89 00 56, der videreformidler ønsket. Øvrige henvendelser rettes til kontaktpersonen.

Formål:

Værktøjskassen er en praktisk hjælpeordning, der hjælper med opgaver i hjemmet, når opgaverne er for små til at tilkalde en professionel håndværker.

Målgruppe:

Ældre og handicappede borgere i Rudersdal Kommune. Ordningen tilbydes borgere i den sydlige del af Rudersdal Kommune. I den nordlige del påtager Den Hjælpende Hånd under Ældresagen sig samme type opgaver.

Mødested:

De frivillige mødes hver 14. dag i Frivilligcentret til koordineringsmøde.

Kontaktperson:

Erik Bennike

E-mail: ebb@rushmoor.dk



HJÆLP OG RÅDGIVNING



Aktiviteter:

Bisidder, ekstra øjne og ører

Vi assisterer ved vigtige samtaler med offentlige myndigheder, sygehus, bank og advokat mv.

Bisidderne, har alle været på kursus, og har tavshedspligt.

Kontakt: Edel Baunbæk-Knudsen, 30 32 58 01

Demensansvarlig

I lokalafdelingen har vi en demensansvarlig, som er tovholder for vores indsats for mennesker med demens og deres pårørende. Den demensansvarlige har en grundlæggende viden om demens.

Nedenfor kan du læse mere om, hvad du kan bruge vores demensansvarlige til.

Kontakt: Kirsten Thaarup, tlf. 40 91 66 83,
e-mail: kthaarup@hotmail.com.

Demensaflastning

Er du pårørende til en dement og har brug for et pusterum til indkøb, frisør, at dyrke en hobby eller gå en tur, kan vi stille en demensaflaster til rådighed. De har alle været på kursus og har indsigt i den dementes situation.

Kontakt: Edel Baunbæk-Knudsen, 30 32 58 01ß

Den hjælpende hånd

Vi er en gruppe frivillige, der hjælper med småtjenester.

- Højtlesning af post, ugeblade, aviser mv.
- Hjælp til udfyldning af skemaer eller besvarelser til offentlige myndigheder, forsikringsselskaber mv.
- Gennemgang af problematiske skrivelser fra det offentlige, forsikringsselskaber og lignende.
- Småreparationer med søm og skruer eller synål.

Kontakt: Edel Baunbæk-Knudsen, 30 32 58 01

Formål:

Ældre Sagen kæmper for et samfund, hvor alle kan leve et godt og langt liv... hvor personen er vigtigere end alderen, hvor alle har mulighed for at leve og udfolde sig på egne betingelser, hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det. Vi sætter livserfaring og viden i spil og forbinder forskellige slags overskud, behov og interesser i sociale netværk.

Målgruppe:

Alle ældre borgere i Rudersdal Kommune.

Mødested:

Afhænger af aktivitet.



Kontaktpersoner i Rudersdal:

Ældre Sagens formand: Gerner Nielsen,
gerner@nobisvej18.dk.
Telefon: 61 62 66 00,

Næstformand: Per T. Christensen,
E-mail: pert.christensen@gmail.com.
Telefon: 40 25 78 77,

Kasserer: Søren Bo,
E-mail: KS.Rudersdal.230@aeldresagen.dk.
Telefon: 51 25 09 58



Aktiviteter:

Fruerstuen

Vi er kvindelige seniorer, som mødes ca. hver 6. uge. Se vores arrangementer på hjemmesiden.

Sted: Rønnebærhus, Rønnebærvej 15, 2840 Holte.

Kontakt: Anna Nyholm Jensen, tlf: 31 72 22 51 eller e-mail: anna@k-nyholm.dk.

Telefonkæden nord

Vi kan være din livline, hvis du er så uheldig at falde og ikke kan komme op igen eller vågner låst til sengen med hold i ryggen. En daglig telefonopringning kan sikre, at et uheld bliver opdaget. Du bliver ringet op hver morgen og skal ringe til den næste i kæden.

Kontakt: Lene Vigh Strand, tlf: 45 81 23 49

Tryghedsopkald syd

Kontakt os, og få en aftale om at blive ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig "god morgen" og dermed sikrer sig, at alt er i orden. Medlemskab af Ældre Sagen er ikke nødvendigt, og du skal ikke deltage aktivt.

Kontakt: Vivie Ruff, tlf: 41 10 86 25

IT-besøgsven

IT-besøgsven hjælper ældre og efterlønsmodtagere, med at forstå og bruge en computer eller en tablet.

Et forløb varer to mdr. en time om ugen efter dit ønske.

De er dygtige amatører, har tålmodighed og drikker gerne en kop kaffe. De kan det meste og har tavshedspligt.

Du bestemmer emnet.

Kontakt: Birgit Røjgaard, tlf: 20 15 36 46

Per T Christensen, e-mail: pert.christensen@gmail.com

IT-hjælperne Rudersdal

Vi er en gruppe af ulønnede frivillige med it-erfaring, men ikke professionelle. Vores erfaringer baseres på software fra Microsoft og tablets, og Apple computere.

Vi stiller os gratis til rådighed for hjemmebesøg i akutte problemer ved brugen af egen computer samt diverse tablets.

Vagttelefon 20 45 00 68.

Per Christensen, e-mail: pert.christensen@gmail.com

IT-Café

Vi hjælper alle med IT-problemer på Hovedbiblioteket.

Kontakt: Per, e-mail: pert.christensen@gmail.com

Formål:

Ældre Sagen kæmper for et samfund, hvor alle kan leve et godt og langt liv... hvor personen er vigtigere end alderen, hvor alle har mulighed for at leve og udfolde sig på egne betingelser, hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det.

Vi sætter livserfaring og viden i spil og forbinder forskellige slags overskud, behov og interesser i sociale netværk.

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal Kommune.

Mødested:

Afhænger af aktivitet.

Kontaktperson:

Se under aktiviteter.



Ældre Sagen Rudersdal - 3

HJÆLP OG RÅDGIVNING



Aktiviteter:

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, blot man er medlem af Ældre Sagen.

Sted: P-Pladsen på bagsiden af Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 A, 2840 Holte.

Kontakt: Søs Parish, tlf. 40 30 47 41
e-mail: jacobinaparish@hotmail.com

Fredagsmatine

Lyt og hyg til levende, rytmisk musik. Har du lyst så kom til FREDAGSMATINE på Rønnebærhus i Holte. Hold dig orienteret om kommende arrangementer på vores hjemmeside.

Kontakt: Jørgen Rassing, e-mail: rassing.j@hotmail.com

Bliv skoleven i Rudersdal

Som frivillig skoleven får du mulighed for at bidrage med livserfaring og nærvær, hvor 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.

Kontakt: Dorthe de Bang på tlf. 45 42 44 17 eller send en e-mail: ddb@webnetmail.dk

Stavgang Nord

Ca.5 km i moderat tempo.

Sted: Ud for Nyt Syn på Vasevej 109, 3460 Birkerød.

Kontakt: Grethe Munster, tlf. 20 11 02 14.

Stavgang Syd + Travetur

Vi går uanset vejret fra Skodsborg station vestsiden. Vi har det hyggeligt og rart, så kom og vær med, hvis du kan

gå i et jævnt tempo, og du gerne vil gøre noget godt for din krop.

Kontakt: Tove Henningsen, tlf. 20 67 14 21.

Lise Hagenbo tlf. 45 80 89 80.

Vandreture

Er du glad for natur, og kunne du tænke dig at opleve steder, hvor du ikke har været før, så tag med på tur. Tag fodtøj på, som er egnet til stier og græs.

Kontakt: Lisbeth Jeppesen, tlf. 40 84 63 19.

Formål:

Ældre Sagen kæmper for et samfund, hvor alle kan leve et godt og langt liv... hvor personen er vigtigere end alderen, hvor alle har mulighed for at leve og udfolde sig på egne betingelser, hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det.

Vi sætter livserfaring og viden i spil og forbinder forskellige slags overskud, behov og interesser i sociale netværk

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal Kommune.

Mødested:

Afhænger af aktivitet.

Kontaktperson:

Se under aktiviteter.



Ældre Sagen Rudersdal - 4

HJÆLP OG RÅDGIVNING



Aktiviteter:

Bridge Nord:

Meld dig som spiller eller substitut.

Sted: Mantziusgården, Johan Mantiuzvej 7, 3460 Birkerød, lokale 1.4/1.5.

Kontakt: Bjørlie Flindt 45 81 88 38.

Bridge Syd:

Meld dig som spiller eller som substitut.

Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, område D/Storm P, lokale 206, 2840 Holte.

Kontakt: Steen Kofoed, 40 14 55 75,
E-mail; ellebuen@mail.dk.



Badminton

Vi spiller på faste hold med fast tildelte spilletider.

Sted: Rundforbihallen.

Kontakt: Chr. Waarst, 30 11 27 82,

E-mail: c.waarst@mail.tele.dk

Birger Mikkelsen, 40 83 44 40, e-mail: birmik@gmail.com



Video-Gruppen Rudersdal

Vi hjælper hinanden med, hvordan video optages og redigeres. Vi drøfter igangværende projekter.

Sted: Kulturcenter Mariehøj, Frivilligcentret, Øverødvej 246 B, 2840 Holte.

Kontakt: Per Mikkelsen, tlf. 45 89 17 19 og
Erik Lundsgaard, tlf. 45 42 00 55

Ælfi - Ældre Sagens Fiskeklub i Rudersdal

Vi har både hav-, sø- og kystfiskeri som klubben arrangerer fisketure med, hvor der lægges stor vægt på kammeratligt samvær.

Sted: Skovlyskolen, kælderens. Indgang på nordsiden fra p-pladsen, gennem lågen.

Kontakt: Bjarne Jensen tlf. 21 71 95 70.

Litteraturkreds Nord

Sted: Mantziusgården, Johan Mantziusvej 7,
3460 Birkerød, lokale 1.3.

Kontakt:

Læsegruppe 1. Kontakt: Trine Jakshøj tlf. 20 92 24 91.
Læsegruppe 2. Kontakt: Birgit Saaby tlf. 20 74 77 30 og
e-mail: birgitogkristian@gmail.com.

Litteraturkreds syd

Er du glad for at læse bøger og diskutere dem med andre? Så kom og vær med.

Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 B, Holte,
område D/ Storm P., mødelokale 209/215.

Læsegruppe 1. Kontakt:

Lise-Lotte Bøgedal, tlf. 21 64 53 23
eller e-mail: lise-lotte@bogedal.dk.

Læsegruppe 2. Kontakt:

Lis Kanstrup tlf. 39 90 23 70
eller e-mail liskanstrup@live.dk.

Formål:

Ældre Sagen kæmper for et samfund, hvor alle kan leve et godt og langt liv... hvor personen er vigtigere end alderen, hvor alle har mulighed for at leve og udfolde sig på egne betingelser, hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det.

Vi sætter livserfaring og viden i spil og forbinder forskellige slags overskud, behov og interesser i sociale netværk

Målgruppe:

Alle borgere i Rudersdal Kommune.

Mødested:

Afhænger af aktivitet.

Kontaktperson:

Se under aktiviteter.



HJÆLP OG RÅDGIVNING



Aktiviteter:

Fransk

Hold dit franske vedlige: Øvelser, samtale, løsning af franske tekster m.m.

Sted: Mantziusgården, Johan Mantiuzvej 7, 3460 Birkerød, Lokale 1.1.

Kontakt: Benny Jørgensen, tlf. 45 81 26 67.

Konversationsengelsk

For dem der gerne vil holde det engelske ved lige på en hyggelig måde.

Sted: Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 A, område D/Storm P, Frivilligcentret, lokale 215.

Kontakt: Steve Pickering, tlf. 40 86 41 13 eller e-mail: sp@spconsult.dk.

Undervisning/Kurser.

Kontakt: Jørgen Groth, groth.holte@webspeed.dk
Per T Christensen, pert.christensen@gmail.com.

Rejser & Udflugter: Rejser til kendte rejsemål i udlandet på en eller flere dages varighed. Vi laver også endags-udflugter til interessante steder. Se hjemmeside.

Quiz-aktiviteten "GÆT og SYNG" på aktivitetscenter Teglporten i Birkerød. Se hjemmeside.

Ad hoc arrangementer: Vi arrangerer andre ad hoc arrangementer, møder og foredrag om emner som er oppe i tiden, og er aktuelle for vores medlemmer. F.eks. El Cykler med prøvetur, besøg forskellige steder (Folketinget, Mærsk Tårnet, ol.). Vi arrangerer influenza vaccination om efteråret; Danmark spiser sammen osv.

Øvrige foreninger

Diabetesforeningen Rudersdal Lokalforening

Hjemmeside: www.rudersdal.diabetes.dk

Københavns Omegnskreds - Danske Seniorer

Werner Wittekind. e-mail: werner@wittekind.dk

Hjemmeside:

www.frivilligcentret.dk/social-foreningsvejviser/465-kobenhavns-omegnskreds-danske-seniorer

Vikingelaug

Hjemmeside: www.skodsborgvikingelaug.dk

Søllerødegnens Pensionistforening

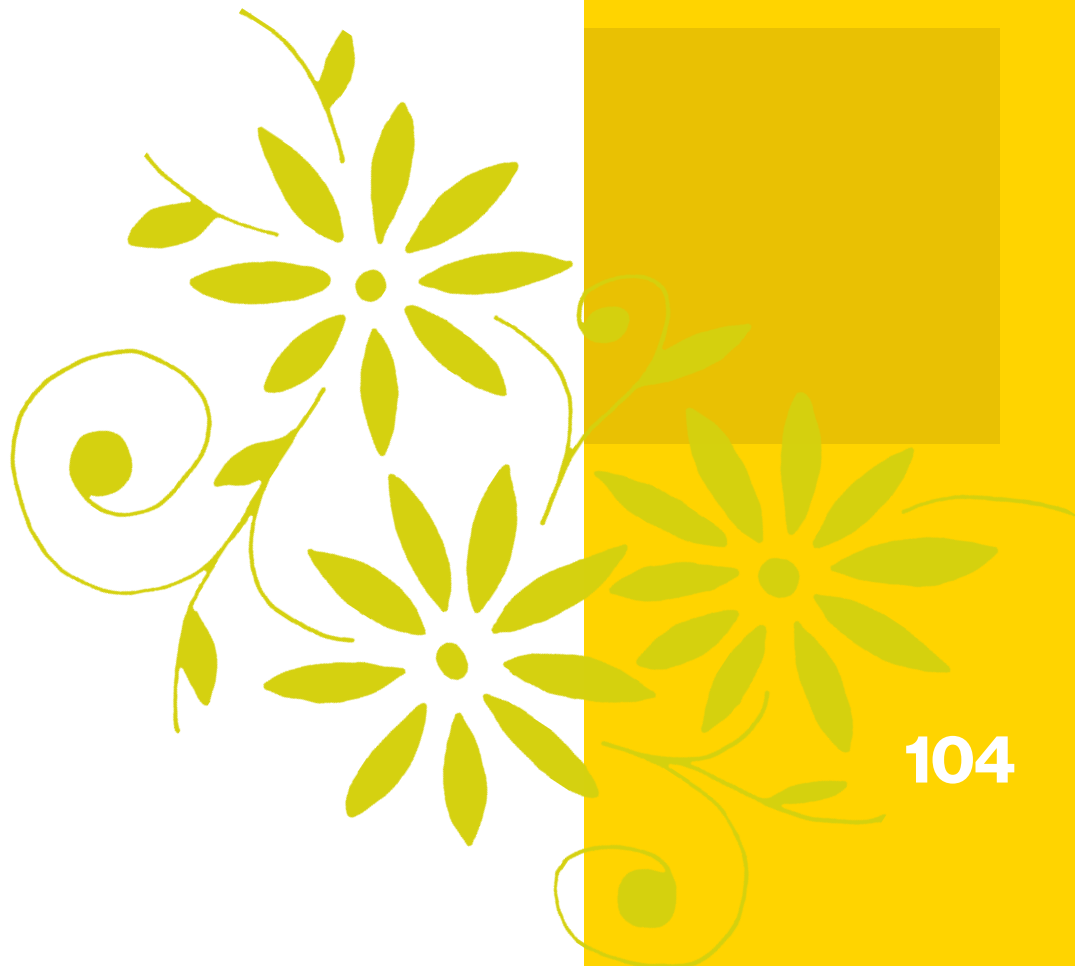
Bent Kelm e-mail: bentkelm@gmail.com

Vedbæk Vikingelaug

Hjemmeside: www.vedbaek-vikingelaug.dk

Vinterbadeklubben Furesø

Hjemmeside: www.vinterbadeklubben-furesoe.dk



Om Frivilligcenter Rudersdal

FRIVILLIGPARAPLYEN



Aktiviteter:

Frivilligcentret arbejder med støtte til og udvikling af lokale foreninger, grupper og nye initiativer. Frivilligcentret formidler kontakt mellem interesserede enkeltpersoner, foreninger, organisationer og andre grupper og arbejder for synliggørelse og interessevaretagelse af området. I Frivilligcentret kan foreninger bl.a. få hjælp til kopiering og gratis låne mødelokalerne eller haven.

Frivilligcentret har derudover egne projekter og selvhjælpsgrupper – f.eks. kan det være sorggrupper, gå-grupper, Lær at Tackle mm.

Formål:

Den centrale opgave for Frivilligcenter Rudersdal er at styrke det frivillige arbejde i Rudersdal Kommune.

Målgruppe:

Foreninger og frivilligrupper i Rudersdal Kommune. Borgere, som gerne vil yde en frivillig indsats. Virksomheder, institutioner og organisationer med interesse for det frivillige arbejde.

Mødested:

Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246A
2840 Holte

Kontaktperson:

Lisbeth Eckhardt-Hansen
E-mail: info@frivilligcentret.dk
Telefon: 45 89 00 56

Frivilligcenter Rudersdal
Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246A
2840 Holte

Telefon: 45 89 00 56

E-mail: info@frivilligcentret.dk

www.frivilligcentret.dk

Følg os på Facebook:
Frivilligcenter Rudersdal

Åbningstider:

mandag til torsdag fra kl. 10 til 15
samt efter aftale.

Frivilligcentret er handicapvenligt.

