



Pris 30 kr.

Aktiviteter

2 0 2 4 - 2 0 2 5

Kreativitet
Bevægelse
Fordybelse
Musik
Sprog

Spil
Motion
Madlavning
Dans
Kunst

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen	side 3
Om Rosengårdcentret	side 4-6
Tilmelding til aktiviteter	side 7
Ugeplan for aktiviteter	side 8-9

AKTIVITETER

Kreative værksteder	side 10-18
Samvær og fordybelse	side 19-20
Motion og bevægelse	side 21-22
Sprog og litteratur	side 23-24
Spil	side 25-26
Biblioteket	side 27
Motion i motionsrummet	side 27
Telefonkæden	side 27
Hjælp til pc, mobil eller tablet	side 27
Faste aflysninger	side 28
Åbningstider i Informationen	side 28

VELKOMMEN



Vi er meget glade for og stolte over, at vi igen i år kan præsentere en aktivitetsplan med et væld af spændende aktiviteter for den kommende sæson.

Af nye aktiviteter kan nævnes: SANS og et trædrejehold mere onsdag eftermiddag. Det er dejligt at der kommer nye frivillige til, som vil stå for nye hold.

Vi er så heldige, at en masse skønne og kompetente kontaktpersoner igen har sagt ja til at stå for aktiviteterne. Vi ved, at en god kontaktperson betyder rigtig meget for holdene, og vi hører rigtig ofte, at de er gode til at tage imod nye deltagere.

Brugerinddragelse og brugerdemokrati er en væsentlig del af Rosengårdcentrets hverdag, så hvis du har ideer til nye aktiviteter eller arrangementer, vil vi gerne høre fra dig.

Rosengårdcentret tilbyder som altid hold med læring, kultur, kreativitet og bevægelse osv. Der er stort set noget for enhver smag, og vi håber, at du finder netop det, du har lyst til at være med til.

Vel mødt til nye og "gamle" brugere!

Inger Jensen
Formand for Centerrådet

Anna-Louise Sollann Sørensen
Centerleder



OM ROSENGÅRD CENTRET

Rosengårdcentret kan benyttes af alle førtidspensionister samt borgere over 60 år bo-siddende i Silkeborg Kommune.

Hverdagen i centret foregår i et ligeværdigt samarbejde mellem brugere og personale. Aktivitetsplanens tilbud bygger på mange frivillige brugeres lyst til at dele egne færdigheder eller interesser med andre brugere.

RUNDVISNING

Den første tirsdag i hver måned kl. 10 har vi rundvisning i huset. Her er alle hjerteligt velkomne, også "gamle" brugere, der gerne vil vide noget mere. Der bliver givet en orientering om de mange måder, centret kan benyttes på, naturligvis også om aktiviteter, arrangementer og udvalg. Centerrådet er vært ved en kop kaffe. Herefter er der rundvisning på de igangværende aktiviteter.

VI HAR OGSÅ BRUG FOR DIG

Fundamentet for aktivitetsplanens mange tilbud er de mange brugere, der frivilligt yder en stor indsats. Har du en idé til en ny aktivitet, så kom og få en snak med os. I centret varetages også andre opgaver af brugerne, så har du lyst og overskud, har vi brug for dig. Du kan altid henvende dig i Informationen.

HVAD KOSTER DET AT KOMME I ROSENGÅRD CENTRET?

Alle brugere kan frit komme i Rosengårdcentret, læse aviser, møde nye og gamle venner, se Galleriet. Det koster ingenting. Vil du deltage i en aktivitet, betales for denne sæson 400 kr. uanset hvor lang tid aktiviteten varer. Herudover koster det kun de materialer, der skal bruges til den enkelte aktivitet. Enkelte aktiviteter har andre priser. Dette fremgår af aktivitetsplanen. Til arrangementer som banko, foredrag og koncerter købes særskilt billet i Informationen.

INFORMATIONEN

I Informationen kan du blandt andet:

- Købe billetter til arrangementer.
- Købe madbilletter.
- Købe Rosenbladet og madplaner.
- Tilmelde dig til aktiviteter, hvis ikke du har muligheden on-line
- Få fotokopieret.
- Henvende dig, hvis du er i tvivl om noget.

Vi modtager gerne kreditkort og MobilePay.



HVORDAN FÅR JEG INFORMATION OG INDFLYDELSE?

Centerrådet dannes sammen med centerlederen ledelsen af Rosengårdcentret. Centerrådsmedlemmerne og suppleanter vælges ved den årlige generalforsamling i januar måned. Centerrådsmedlemmerne kan du møde i Rosengårdcentret. Der hænger en billedtavle på væggen overfor opgangen til Galleriet.

Du finder information om Rosengårdcentrets mange muligheder og tilbud om frivillig indsats i "Her i vores hus". Det er en mappe, der ligger i hvert eneste aktivitetslokale og i Biblioteket. Du kan finde svar på rigtig mange spørgsmål, om hvorledes Rosengårdcentret fungerer i denne mappe. Informationen besvarer også gerne alle spørgsmål.



Rosenbladet udkommer 11 gange årligt, og det kan købes i Informationen. Du har også mulighed for at tegne årsabonnement, så får du 11 blade for 10 blades pris. Abonnementer tegnes hvert år i maj.

Rosenbladet indeholder information om månedens og næste måneds arrangementer, artikler om centret, månedens menuplan, centerlederen informerer, forrige måneds centerrådsreferater og meget mere, som bidrager til information om Rosengårdcentret.

Du kan altid se, hvad der sker på opslagstavlerne i Rosengårdcentret, gå ind på hjemmesiden www.rcsilkeborg.dk, eller mød os på vores Facebook-side; Rosengårdcentret Silkeborg. Du kan også melde dig ind i brugerens interne gruppe på Facebook; Rosengårdcentret Silkeborg - gruppe.

UDVALG

Er du interesseret i at deltage i praktiske opgaver, så er et udvalg måske noget for dig.

I Rosengårdcentret har vi bl.a. følgende udvalg: Kommunikationsudvalg, café- og køkkenudvalg, arrangementsudvalg, kunstudvalg, kioskuvalg, haveudvalg, pedeludvalg, højskoleudvalg, telefonkædeudvalg med videre.

Du kan høre nærmere om udvalgene i Informationen, eller læse om dem i "Her i vores hus".

BESØG I ROSENGÅRDSENTRETS CAFÉ

I caféen kan du købe morgenbrød fra kl. 9.00, til middag er der smørrebrød, hovedret, dessert og frokostret. Til eftermiddagskaffen kan du få lækkert hjemmebagt brød. Øl, vand, vin har vi naturligvis også. Der er altid hyggeligt i caféen, hvor du kan nyde maden i selskab med andre. Der er også mulighed for at købe mad med hjem.



Madbilletter kan købes i Informationen:

10 middagsbilletter 1 bilet GRATIS

20 middagsbilletter 1 middag GRATIS

NØRKLE RIGET

I Nørkle Riget sælges alle former for husflid og håndarbejde. Det er pensionister bosiddende i Silkeborg Kommune, der sælger husflid og håndarbejder fra Nørkle Riget.

Alle er velkomne til at købe i Nørkle Riget.

Åbningstider fremgår af opslag i Nørkle Riget.

HUSK, at du kun kan betale md kontanter i Nørkle Riget!



TRANSPORTMIDLER TIL KØRSELSLEGATER

Centerrådet råder over en formue, hvis afkast bliver brugt til personlige kørselslegater. Har du problemer med transporten til og fra centret, permanent eller i forbindelse med en sygdomsperiode, kan du søge kørselslegat. Få et ansøgningskema i Informationen.

Husk, at det ikke er tilladt selv at medbringe mad og drikkevarer i Rosengårdcentret.

Støt i stedet vores café.

TILMELDING



Som noget nyt i år kommer tilmeldingen til den nye sæson til at foregå online via vores hjemmeside www.rcsilkeborg.dk. Dvs. at du selv skal ind og tilmelde dig de hold, du ønsker at komme på. Betalingen for hele sæsonen (400 kr.) sker ved tilmelding. Du har 2 prøvegange (dog ikke Kunsten taler til os) og ønsker du derefter at afmelde dig, tilbagebetaler vi selvfølgelig pengene.

Har du ikke selv mulighed for at tilmelde dig online, kan du få hjælp i Informationen hvor personale og frivillige står klar til at hjælpe dem, der har behov.

Vi beder dem, der på nogen mulig måde selv kan, at tilmelde sig online - eller få hjælp af en pårørende - til at gøre det, så vi kan bruge vores ressourcer på dem, der har størst behov.

Tilmeldingen vil blive efter først til mølle-princippet. Du får besked ved tilmelding, om du har fået en plads på det ønskede hold. Når betalingen er gennemført, er du på holdet. Er holdet fyldt, kommer du på venteliste og vil blive kontaktet, når der bliver en ledig plads.

Vi gør opmærksom på, at det som udgangspunkt kun er muligt at komme på 1 hold af hver aktivitet. De aktiviteter der ikke er fyldt op ved sæsonstart 1. september vil det herefter være muligt at tilmelde sig, hvis man ønsker at gå til samme aktivitet 2 gange på en uge.

TILMELDING TIL DEN NYE SÆSON ÅBNER I UGE 32

Torsdag den 8. august kl. 10
åbnes der for tilmelding til alle hold,
undtagen Yoga, Gymnastik og Keramik.

Fredag den 9. august kl. 10
åbnes der for tilmelding til Yoga, Gymnastik og Keramik.

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG I ROSENGÅRD CENTRET!

UGEPLAN FOR AKTIVITETER

MANDAG - FORMIDDAG

Billedværkstedet	s. 10
Keramik	s. 12
Knipling.....	s. 12
Meditation.....	s. 19
Stolegymnastik	s. 22
Træarbejde	s. 17
Whist	s. 26

MANDAG - EFTERMIDDAG

Hyg med håndarbejde	s. 11
Malerhold med mere.....	s. 13
Skak.....	s. 25
Syng sammen.....	s. 19
Syning.....	s. 16
Sølvlodning	s. 17
Træarbejde	s. 17

TIRSDAG - FORMIDDAG

Biavl.....	s. 19
Glaskunst	s. 11
Hyg med håndarbejde	s. 11
Porcelænsmaling	s. 15
SANS	s. 20
Træarbejde	s. 17
Yoga	s. 22

TIRSDAG - EFTERMIDDAG

Akrylmaling	s. 10
Akvarel	s. 10
Bridge for let øvede.....	s. 25
Glaskunst	s. 11
Stenhugning.....	s. 15
Stenslibning	s. 16
Whist.....	s. 26
Yoga	s. 22

ONSDAG - FORMIDDAG

Keramik	s. 12
Kludekonerne	s. 12
Kunsten taler	s. 20
Litteratur for fortsættere	s. 24
Madlavning for mænd	s. 13
Strik med teknik	s. 16
Træarbejde	s. 17

ONSDAG - EFTERMIDDAG

Bridge for let øvede.....	s. 25
Litteratur for fortsættere	s. 24
Patchwork 1	s. 14
Patchwork 2	s. 14
Whist	s. 26
Træarbejde	s. 17



TORS DAG - FORMIDDAG

Blomsterbinding	s. 10
Engelsk/videregående	s. 23
Gymnastik	s. 21
Madlavning for mænd.....	s. 13
Pileflet	s. 14
Skind og læder	s. 15
Stolegymnastik	s. 22
Træarbejde	s. 17
Vævning	s. 18
Yoga	s. 22

FREDAG - FORMIDDAG

Engelsk/let øvede	s. 23
Papirblomster	s. 13
Petanque.....	s. 25
Rosenorkestret.....	s. 19
Træarbejde	s. 17

ALLE HVERDAGE

Billard	s. 25
Motion i motionsrummet	s. 27

TORS DAG - EFTERMIDDAG

Engelsk konversation/videreg.....	s. 23
Keramik	s. 12
Papirflet	s. 14
Porcelænsmaling.....	s. 15
Seniordans	s. 21
Stenslibning.....	S. 16
Træarbejde	s. 17

FREDAG - EFTERMIDDAG

Glaskunst	s. 11
Træarbejde	s. 17
Whist	s. 26



KREATIVE VÆRKSTEDER

AKRYLMALING

Vi maler efter egne evner. Der er ingen præstationskrav og vi hygger os meget med at være sammen. Kom og hils på os.

Tirsdag kl. 12.30-15.30

Lokale Nordstuen
Kontaktperson Else Marie Dahl
Opstart 3. september 2024
Max antal 12 personer



AKVAREL (BEGYNDERE/LET ØVEDE)

Vi hjælper hinanden med at lære den specielle teknik, der bruges ved akvarelmaling og lader fantasien råde uden at gøre det for svært.

Tirsdag kl. 12.00-14.00

Lokale Bruger køkkenet
Kontaktperson Birgit Astrup
Opstart 3. september 2024
Max antal 10 personer



BILLEDVÆRKSTEDET

Vi arbejder med forskellige teknikker på lærredet. Der er ingen underviser på holdet, men vi hjælper hinanden og udveksler erfaringer. Der arbejdes med akrylmaling og akvarelmaling. 1-2 gange har vi gæstelærer eller besøger gallerier. Materialer købes af den enkelte selv.

Mandag kl. 9.00-11.15

Lokale Sal A
Kontaktperson Mip Pedersen
Opstart 2. september 2024
Max antal 20 personer



BLOMSTERBINDING

Vi laver dekorationer, kranser og buketter i friske og tørrede blomster mm. varieret efter årstiden. Der er ingen undervisning - her hjælper vi alle hinanden. Det forventes at du selv medbringer materialer.

Torsdag kl. 9.30-12.00 i lige uger

Lokale Værkstedet
Kontaktperson Birthe Sørensen
Opstart 5. september 2024
Max antal 15 personer





GLASKUNST

Skæring i kold glas. Vi laver fade, figurer, huse, blomster, billeder til gamle staldvinduer og meget andet. Vi hjælper hinanden og giver hinanden inspiration. Kom og vær med. Holdene bliver sammensat af begyndere, let øvede og øvede.

Hold 1: Tirsdag kl. 9.00-11.45

Lokale Værkstedet
Kontaktperson Kirsten Lindmann
Opstart 3. september 2024
Max antal 8 personer



Hold 2: Tirsdag kl. 12.30-15.45

Lokale Værkstedet
Kontaktperson Vibeke Damsgaard
Opstart 3. september 2024
Max antal 8 personer

Hold 3: Fredag kl. 12.00-16.00

Lokale Værkstedet
Kontaktperson Vibeke Damsgaard
Opstart 6. september 2024
Max antal 8 personer

HYG MED HÅNDARBEJDE

Vi hygger med strikketøj eller andet håndarbejde og hjælper hinanden, mens vi ordner verdenssituationen.

Her er plads til alle, så kom og få et par hyggelige timer i godt selskab.

Hold 1: Mandag kl. 12.30-15.00

Lokale Hjørnestuen
Kontaktperson Lissy Andersen
Opstart 2. september 2024
Max antal 12 personer

Hold 2: Tirsdag kl. 9.00-11.30

Lokale Nordstuen
Kontaktperson Lissy Andersen
Opstart 3. september 2024
Max antal 15 personer



KREATIVE VÆRKSTEDER

KERAMIK

Alle kan lære at lave skåle, fade, figurer - alt efter egne ønsker.

Vi arbejder i stentøjs-ler. Der er otte forskellige kvaliteter i div. farver og rigtig mange glasurer at vælge imellem. Det er en glæde at få lov til at formidle håndværket ud til andre.

Hold 1: Mandag kl. 9.00-12.00

Lokale Værkstedet
Kontaktperson Dorthe Adserballe
Opstart 2. september 2024
Max antal 10 personer

Hold 2: Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale Værkstedet
Kontaktperson Ellen Carus
Opstart 4. september 2024
Max antal 10 personer

Hold 3: Torsdag kl. 12.30-15.30 (lige uger)

Lokale Værkstedet
Kontaktperson Dorthe Adserballe
Opstart 5. september 2024
Max antal 10 personer



KLUDEKONERNE

Er du glad for at sy på maskine, så kom og vær med. Vi hygger med at sy pæne ting til julemarkedet. Vi bruger de stoffer, vi får ind fra bl.a. brugerne, og det bliver til meget i løbet af året .

Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale Nordstuen
Kontaktperson Alice Pedersen
Opstart 4. september 2024
Max antal 7 personer



KNIPLING

Vi hygger os sammen og udveksler erfaringer og mønstre.

Aktiviteten henvender sig til lidt øvede og øvede kniplere.

Mandag kl. 9.00-12.00

Lokale Nordstuen
Kontaktperson Inga Sørensen
Opstart 2. september 2024
Max antal 16 personer



KREATIVE VÆRKSTEDER



MADLAVNING FOR MÆND

Madlavning med humor og god appetit, samt lyst til madlavning.

Vi mødes og laver god mad af gode råvarer.

Hold 1: Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale *Bruger køkkenet*
Kontaktperson *Bent Klinkby*
Opstart *4. september 2024*
Max antal *11 personer*



Hold 2: Torsdag kl. 9.00-12.00

Lokale *Bruger køkkenet*
Kontaktperson *Erik Mogensen*
Opstart *5. september 2024*
Max antal *11 personer*

MALERHOLD MED MERE

Vi arbejder med akvarel, tusch, tørpastel med mere (ej olie). Da der ikke er undervisning på holdet, gives hjælp i form af kollektiv eller individuel vejledning. Vi henter inspiration bl.a. fra gæstelærer, film og ture ud af huset.

Deltagerne skaffer selv de nødvendige materialer, men snak med os, inden du går ud og køber. Der kræves ingen forudsætninger, kun arbejdslyst. Du er velkommen til at besøge os.

Mandag kl. 13.00-15.30

Lokale *Sal B*
Kontaktperson *Grethe Brandt*
Opstart *2. september 2024*
Max antal *14 personer*



PAPIRBLOMSTER (ØVEDE)

Vi laver smukke blomster i crepepapir.

Mulighederne og farverne er mange med crepepapiret. Kom og lær at lave naturtro blomster, der holder længe.

Fredag kl. 9.30-12.00

Lokale *Værkstedet*
Kontaktperson *Jonna Ziegenfeldt*
Opstart *6. september 2024*
Max antal *8 personer*



KREATIVE VÆRKSTEDER

PAPIRFLET

Vi fletter af strimler, som vi enten selv skærer eller køber færdige. Næsten alt papir kan bruges til at flette med.

Strimlerne foldes og flettes til æsker med låg, kurve, tasker mv.

Torsdag kl. 12.30-15.00

Lokale Nordstuen
Kontaktperson Alice Pedersen
Opstart 5. september 2024
Max antal 8 personer



PATCHWORK

At sidde på bagen og sy patchwork er lige sagen. Vi syr både store og små ting, snakker, drikke kaffe/te og hjælper hinanden.

Med smukke stoffer er det kun fantasien der sætter grænser.

Hold 1: Onsdag kl. 13.00-15.30

Lokale Nordstuen
Kontaktperson Henny Lisbeth Rasmussen
Opstart 4. september 2024
Max antal 22 personer



Hold 2: Onsdag kl. 13.00-15.30

Lokale N1
Kontaktperson Ingeborg Schmidt
Opstart 4. september 2024
Max antal 10 personer

PILEFLET

Pil er et spændende materiale at arbejde med.

Vi arbejder individuelt. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.

Der flettes brødkurve, kræmmerhuse, kurve m.m.

Der må regnes med en udgift til pil på ca. 60 kr. pr. gang.

Holdet bliver sammensat af begyndere og øvede.

Der må regnes med en udgift pr. gang på ca. 60 kr. til pil.

Torsdag kl. 9.00-15.30 i ulige uger

Lokale Værkstedet
Kontaktperson France Nielsen
Opstart 12. september 2024
Max antal 12 personer



KREATIVE VÆRKSTEDER



PORCELÆNSMALING

En dejlig hobby hvor du kan male smukke ting. Kom og vær en del af denne dejlige aktivitet. Vi hjælper hinanden, hygger og snakker - somme tider er vi helt stille, så er vi i dyb koncentration.

Hold 1: Tirsdag kl. 8.30-11.45

Lokale *Hjørnestuen*
Kontaktperson *Birgit Astrup*
Opstart *3. september 2024*
Max antal *10 personer*

Hold 2: Torsdag kl. 13.00-15.30

Lokale *Hjørnestuen*
Kontaktperson *Karin Krogh*
Opstart *5. september 2024*
Max antal *10 personer*



SKIND OG LÆDER

Vi syr tasker, etuier, punges, bæltter og meget mere samt reparerer ting, der er gået i stykker.

Vi bruger både nye materialer og genbrug.

Torsdag kl. 9.00-11.30

Lokale *Nordstuen*
Kontaktperson *Margit H. Jørgensen*
Opstart *5. september 2024*
Max antal *16 personer*



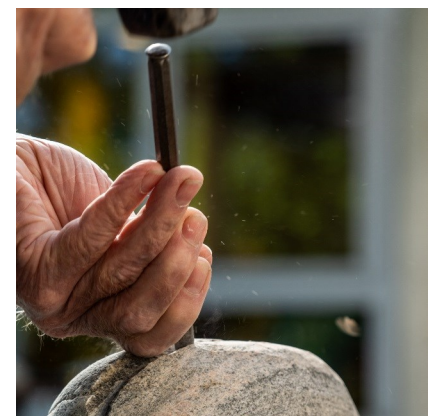
STENHUGNING

Har du lyst til at prøve at hugge i sten, så kom og vær med!

Vi prøver at lave mindre stenfigurer. Det er spændende at se, hvad det udvikler sig til.

Tirsdag kl. 12.30-15.00

Lokale *Udendørs*
Kontaktperson *Leif Larsen*
Opstart *3. september 2024*
Max antal *16 personer*



KREATIVE VÆRKSTEDER

STENSLIBNING

Vi sliber forskellige stentyper og laver eksempelvis smykker af stene. Det kan både være halvædelsten og strandsten, vi arbejder med.

Ind i mellem tager vi på tur for at samle sten med mere.

Hold 1: Tirsdag kl. 12.30-15.00

Lokale *Kælderen*
Kontaktperson *Margit Betzer*
Opstart *3. september 2024*
Max antal *6 personer*

Hold 2: Torsdag kl. 15.30-18.00 i ulige uger

Lokale *Kælderen*
Kontaktperson *Elisabeth Langvad*
Opstart *12. september 2024*
Max antal *6 personer*



STRIK MED TEKNIK

Vi strikker forskellige teknikker, såsom dominostrik, vendestrik, dobbeltstrik og mange flere.

Kom og vær med så vi kan udveksle vores erfaringer.

Onsdag kl. 9.00-11.30

Lokale *Sal B*
Kontaktperson *Ellen Frandsen*
Opstart *4. september 2024*
Max antal *24 personer*



SYNING

Vi syr alt muligt forskelligt: Bluse, kjoler, bukser, forklæder og viskestykker af genbrug. Vi omforandrer vores brugte tøj eller tøj købt i genbrug.

Her er det kun fantasien, der sætter grænser.

Mandag kl. 13.00-15.00

Lokale *Nordstuen*
Kontaktperson *Hanna Bjerrehuus*
Opstart *2. september 2024*
Max antal *8 personer*





SØLVLODNING

Vi lodder, banker og former i sølv til armbånd, fingerringe, øreringe m.m. Gamle sølvsmykker og sølvbestik kan laves til nye moderne smykker. Der vil også blive mulighed for at sandstøbe.

Mandag kl. 12.30-15.30

Lokale	Værkstedet
Kontaktperson	Lise Tulinius
Opstart	2. september 2024
Max antal	12 personer

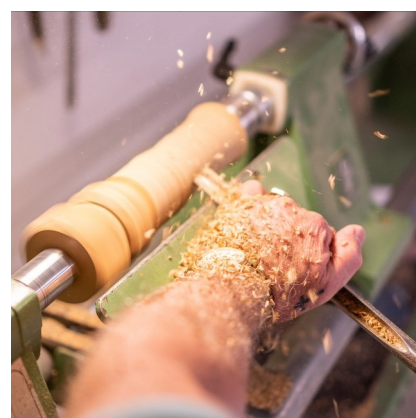


TRÆARBEJDE

Rosengårdcentret har i kælderen et fantastisk godt træværksted med gode maskiner og et væld af håndværktøj. Vi har ni drejebænke, men også rundsav, båndsav, afretter og tykkelseshøvl.

Hold 1: Mandag kl. 9.00-11.30

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Mogens Nielsen
Opstart	2. september 2024
Max antal	8 personer



Hold 2: Mandag kl. 12.30-15.00

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Peter Siem-Jørgensen
Opstart	2. september 2024
Max antal	8 personer

Hold 3: Tirsdag kl. 9.00-11.30

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Ruddi Sørensen
Opstart	3. september 2024
Max antal	8 personer

Hold 4: Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Jan Neis
Opstart	4. september 2024
Max antal	8 personer

Hold 9: Onsdag kl. 13.00-15.30

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Liss Olesen
Opstart	4. september 2024
Max antal	8 personer

Hold 5: Torsdag kl. 9.00-11.30

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Jørgen Nielsen
Opstart	5. september 2024
Max antal	8 personer

Hold 6: Torsdag kl. 13.00-15.30

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Kaj Nielsen
Opstart	5. september 2024
Max antal	8 personer

Hold 7: Fredag kl. 9.00-12.00

Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Per Sørensen
Opstart	6. september 2024
Max antal	8 personer

Hold 8: Fredag kl. 12.30-15.00

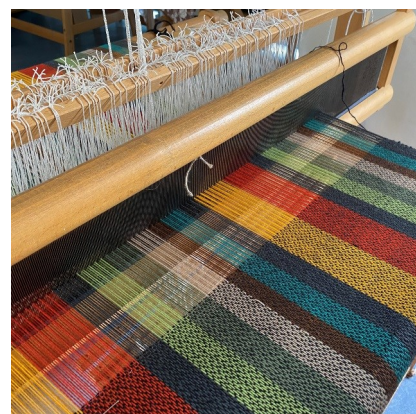
Lokale	Kælderen
Kontaktperson	Michael Nolsøe
Opstart	6. september 2024
Max antal	8 personer

KREATIVE VÆRKSTEDER

VÆVNING

Velkommen i vævestuen, både til dig der kan det hele og dig der starter fra bunden. Der er adgang til skafte- og tangentvæve, trendbord og øvrige redskaber.

Vi hjælper hinanden med opsætning m.m. Man kan væve meget forskelligt som f.eks. viskestykker, tørklæder, plaider, gulvløbere og stof i øvrigt som man ønsker. Udover torsdage er der mulighed for at bruge vævestuen alle dage i centrets åbningstid og vi er nogle der mødes flere gange i ugen.



Torsdag kl. 9.00-12.00

Lokale Vævestuen
Kontaktperson Kirsten Trærup
Opstart 5. september 2024
Max antal 9 personer

Kom og vær med

VI SPISER SAMMEN

Centerrådet opfordrer alle der har lyst, til at møde op til en hyggestund med lidt snak og god mad.

Her kan du lære nye mennesker at kende - og samtidig spise din frokost i Rosengårdcentret.

Vi glæder os til at se dig!

**Onsdage i lige uger
Kl. 12.00 (opstart 4/9)**

Tilmelding ikke nødvendig.
Mad og drikkevarer købes i Caféen.



SAMVÆR OG FORDYBELSE



BIAVL

Kom og vær med til at passe bistaderne bag Rosengårdcentret. Det er trugstader og bierne er fredelige. Bierne skal tilses en gang om ugen sommeren over. Der vil være løbende orientering om arbejdet med bierne. Til Skt. Hans er den første honning klar til slyngning.

Tirsdag kl. 10.00-11.00

Lokale *Udendørs*
Kontaktperson *Carsten Madsen*
Opstart *6. maj 2025*
Max antal *4 personer*



MEDITATION

Det kræver ingen forudsætninger at kunne deltage i meditation. Har du lysten, kan vi i fællesskab guide dig til at beherske meditation. Du vil lære at meditere til bl.a. musik, dufte, billeder og åndedrættet.

Mandag kl. 10.00-12.00

Lokale *Hjørnestuen*
Kontaktperson *Sofia JoAnn Elkjær*
Opstart *2. september 2024*
Max antal *15 personer*



ROSENORKESTRET

Sammenspil for alle og alle slags instrumenter. Der stilles ingen specielle krav, men lidt nodekendskab er en fordel. Vi spiller mest populær musik

Fredag kl. 8.45-11.30

Lokale *Sal A*
Kontaktperson *Carl Anker Riis*
Opstart *6. september 2024*
Max antal *30 personer*



SYNG SAMMEN

At synge giver livsglæde og energi. Vi synger fra forskellige sangbøger og skiftes til at vælge, hvad vi skal synge. Der er musikere, som spiller til. Kom og syng med os - hver fugl synger med sit næb.

Mandag kl. 13.00-15.00

Lokale *Sal A*
Kontaktperson *Ruth Johansen*
Opstart *2. september 2024*
Max antal *80 personer*



SAMVÆR OG FORDYBELSE

KUNSTEN TALER

I denne sæson er der en bred vifte af forskellige kunstforedrag under "Kunsten taler". Igen i år er der også forskellige musiske genre præ-senteret som foredrag.

Sæsonen afsluttes med en udflugt. Der bliver særskilt tilmelding til udflugten og betaling senere på sæsonen.

Særskilt folder omhandlende alle foredrag og udflugt fås i informationen eller se på hjemmesiden: www.rcsilkeborg.dk.

Onsdag kl. 9.30-11.30 i lige uger

Lokale Sal A
Kontaktpersoner Udvalget
Opstart 4. september 2024
Max antal 100 personer



Foredragsrække i Rosengårdcentret
Onsdage i lige uger 9.30-11.30

Arrangør: Kunsten taler-udvalget

KUNSTEN TALER

SANS

SANS er SAng og daNS i en sanselig blanding.

Sans er rytmisk bevægelse i små serier og i sangen bruger vi vores stemmer - begge dele giver kroppen ny energi.

Her kan alle deltage - det er nyt for alle og ingen er eksperter og vi byder alle ind med det bedste vi kan.

Så Kom og prøv det nye fællesskab, der åbner op til livsglæden og gode grin.

Holdet starter 1. oktober 2024 og slutter 25. februar 2025 (begge dage inkl.).

Tirsdag kl. 11.00-12.00

Lokale Sal A
Kontaktperson Birtthe Christensen
Opstart 1. oktober 2024
Max antal 15 personer





GYMNASTIK

Vi glædes ved at træne sammen! Lettere træning af din kondition, styrke og udholdenhed i muskler, smidighed og balance.

Målet med programmet, der foregår gående/stående/siddende, er at vedligeholde din fysiske form og samtidig opleve at få det bedre.

Torsdag kl. 10.00-11.00

Lokale Sal A+B
Kontaktperson Aase Tange Mark
Opstart 5. september 2024
Max antal 37 personer



SENIORDANS

Seniordans er for alle, der kan lide at danse og lære danse med bestemte trin. Vi danser kredsdanse, kvadrilledanse og 2 par danse. Man kan sagtens komme alene, da vi er to ledere, så der kan altid være en at danse med og man skifter partner i de fleste danse.

Torsdag kl. 13.00-15.00

Lokale Sal A/B
Kontaktperson Anni Jensen
Opstart 5. september 2024
Max antal 40 personer



HER ER PLADS TIL NYE AKTIVITETER

Selv om vi har mere end 50 forskellige aktiviteter i Rosengårdcentret, så er vi altid interesseret i at høre, hvis du har gode idéer til nye aktiviteter.

*Henvend dig i Informationen
og få en snak om mulighederne.*



MOTION OG BEVÆGELSE

STOLEGYMNASTIK

Har du problemer med balancen? Måske har du rollator?
Så er siddende gymnastik måske noget for dig.

Sjov og hyggelig motion, der er med til at holde dig i gang. Selv om man sidder, kan man sagtens få pulsen op. Vi har et godt sammenhold og synger også en sang eller to undervejs.

Vi drikker en kop formiddagskaffe sammen ca. en gang månedligt.

Hold 1: Mandag kl. 10.00-11.00

Lokale Sal B+C
Kontaktperson Inger Stokvad Jensen
Opstart 2. september 2024
Max antal 20 personer

Hold 2: Torsdag kl. 9.15-10.15

Lokale Sal C
Kontaktperson Inger Stokvad Jensen
Opstart 5. september 2024
Max antal 14 personer



YOGA

Det er god motion at dyrke yoga, med bevægelse og ånde-
dræt. Vi øver balance, smidighed, bedre blodkredsløb og psy-
ke.

Hver lektion indeholder liggende, siddende og stående øvel-
ser, som er tilpasset ældre og slutter altid med en afspænding
af hele kroppen.



Hold 1: Tirsdag kl. 11.45-12.45

Lokale Sal C
Kontaktperson Eli Rasmussen
Opstart 3. september 2024
Max antal 12 personer

Hold 3: Torsdag kl. 10.30-11.30

Lokale Sal C
Kontaktperson Eli Rasmussen
Opstart 5. september 2024
Max antal 12 personer

Hold 2: Tirsdag kl. 13.00-14.00

Lokale Sal C
Kontaktperson Eli Rasmussen
Opstart 3. september 2024
Max antal 12 personer

Hold 4: Torsdag kl. 11.45-12.45

Lokale: Sal C
Kontaktperson: Eli Rasmussen
Opstart: 5. september 2024
Max antal: 12 personer

SPROG OG LITTERATUR



ENGELSK KONVERSATION (VIDEREGÅENDE)

Der sættes på at føre samtaler på engelsk. Der forventes, at deltagerne er aktive.

På skift læser vi et stykke fra bogen, derfra med egne ord genfortæller og stiller spørgsmål, som er forberedt hjemmefra af en af deltagerne. Der læses engelske romaner.

Der påregnes meget hjemmearbejde.

Torsdag kl. 13.00-15.00

Lokale *Brugerkøkkenet*
Kontaktperson *Inge Vibeke Nielsen*
Opstart *5. september 2024*
Max antal *9 personer*



ENGELSK (LET ØVEDE)

Vi låner lette bøger på biblioteket. Vi læser, oversætter og danner simple sætninger. En smule grammatik er også nødvendig. Ikke mindst hygger vi os.

Fredag kl. 9.30-11.30

Lokale *Nordstuen*
Kontaktperson *Else Marie Sørensen*
Opstart *6. september 2024*
Max antal *9 personer*



ENGELSK (VIDEREGÅENDE)

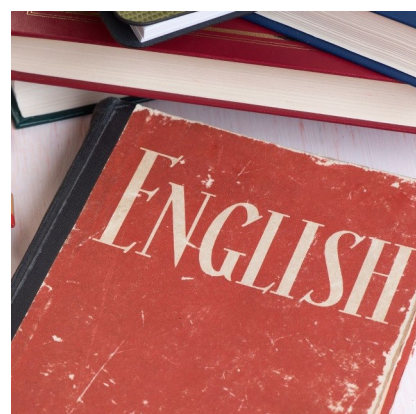
We practice conversation, pronunciation and expand the vocabulary in English.

There is room for humor in the team and we have a good and appreciative time together. The conversations can be about the texts we read (books, articles etc.) or about our everyday experiences. Now and then we sing an English song. So make your Thursday morning a happy one while you practice your English.

You are welcome.

Torsdag kl. 10.00-12.00

Lokale *Hjørnestuen*
Kontaktperson *Aase Krag - Petersen*
Opstart *5. september 2024*
Max antal *11 personer*



SPROG OG LITTERATUR

LITTERATUR (FORTSÆTTERE)

Vi læser bøger af både danske og udenlandske forfattere, og skiftes til at fortælle om bogen og forfatteren.

Bøgerne får vi fra biblioteket. Vi læser omkring 200 sider til hver gang. Der er valgt bøger til sæsonen.

Hold 1: Onsdag kl. 9.30-11.30

Lokale *Hjørnestuen*
Kontaktperson *Else Marie Sørensen*
Opstart *4. september 2024*
Max antal *15 personer*

Hold 2: Onsdag kl. 12.30-14.30

Lokale *Hjørnestuen*
Kontaktperson *Kirsten Vinther*
Opstart *4. september 2024*
Max antal *15 personer*



FRIVILLIG I ROSENGÅRDCELTRET?

Rosengårdcentret er baseret på frivillighed og der er masser af opgaver, der skal løses. Så hvis du har lyst til at gøre en forskel, så har vi også brug for dig.

Du kan f.eks. hjælpe vores pedel med pedelopgaver og havearbejde eller måske give en hånd med i køkkenet enten i skrælleriet, opvasken eller ekspedere i caféen og meget mere.



Henvend dig i Informationen for at høre mere.

Som frivillig i Rosengårdcentret er du en uvurderlig del af holdet og bliver blandt andet inviteret til vores årlige arrangement for vores frivillige.

SPIL & KORTSPIL



BRIDGE

Bridge for let øvede.

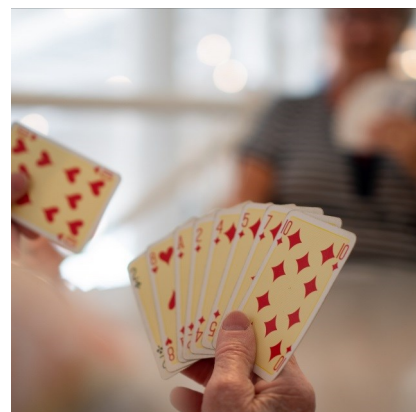
Ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.

Hold 1: Tirsdag kl. 12.30-15.30

Lokale N1
Kontaktperson Ivan Mikkelsen
Opstart 3. september 2024
Max antal 8 personer

Hold 2: Torsdag kl. 12.00-15.30

Lokale Caféen
Kontaktperson Anna Menke
Opstart 5. september 2024
Max antal 4 personer



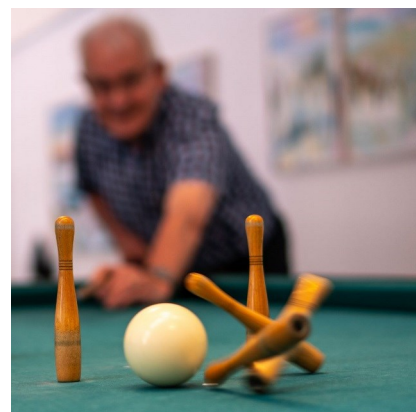
BILLARD

Kom og vær med til et par hyggelige timer ved billardbordet.

Alle er velkomne.

Alle dage kl. 9-12 og kl. 13-16

Lokale Galleriet
Kontaktperson Kurt Jørgensen
Opstart 2. september 2024



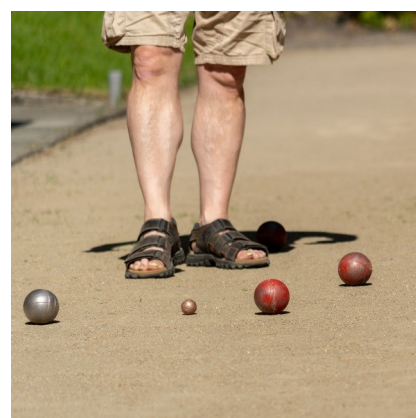
PETANQUE

Kom og deltag. Vi er både begyndere og øvede, der hygger os med spillet.

I vinterhalvåret spiller vi Boccia i salen.

Fredag kl. 9.30-11.30

Lokale Petanquebanen/salen
Kontaktperson Karl Nielsen
Opstart 6. september 2024



SPIL & KORTSPIL

WHIST

Vi spiller Whist.

På hold 4 og 4 vil der være en kort introduktion første gang .

Kom og vær med!



Hold 1: Mandag kl. 09.30-13.00 (øvede)

Lokale Galleriet
Kontaktperson Hanne Nielsen
Opstart 2. september 2024
Max antal 5 personer

Hold 2: Tirsdag kl. 12.00-16.00

Lokale Galleriet
Kontaktperson Erik Pedersen
Opstart 3. september 2024
Max antal 20 personer

Hold 3: Onsdag kl. 12.30-15.45 (øvede)

Lokale Galleriet
Kontaktperson Lis Steen Andersen
Opstart 4. september 2024
Max antal 20 personer

Hold 4: Fredag kl. 12.30-15.30

Lokale N1
Kontaktperson Hans Nørgaard
Opstart 6. september 2024
Max antal 18 personer

SKAK

Vi spiller hygge-skak, med eller uden skak-ur. Vi spiller turnerings-skak, hvor vi er opdelt i grupper, hvor alle møder alle, her med betænkningstid (50 min. til hver spiller). Andre gange spiller vi lyn-skak (15x15 min.) Skak er både for mænd og kvinder.

Mandag kl. 13.00-16.00

Lokale Sal C
Kontaktperson Ove Jelling
Opstart 2. september 2024
Max antal 30 personer



HUSK AT HOLDE DIG OPDATERET!

Tjek jævnligt vores hjemmeside www.rcsilkeborg.dk, Info-skærme, opslagstavlerne - og følg os gerne på Facebook.

Aflysninger af hold annonceres hver måned i Rosenbladet.



BIBLIOTEKET

Biblioteket er åbent i centrets åbningstid. Bøgerne står på hylderne i dagligstuen. Husk at skrive titel og dato i udlånsbogen, både når du låner en bog, og når du afleverer den. Bøgerne du afleverer, skal du lægge i kurven beregnet til dette. Bogudvalget foretrækker selv at stille afleverede bøger på plads.

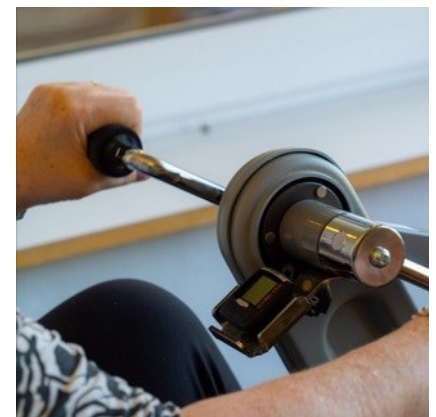
Vi tager gerne imod nyere bøger til biblioteket, de kan afleveres i Informationen, hvor de bliver gennemgået for egnethed til biblioteket.



MOTION I MOTIONSROMMET

Med træning kan du i hvilken som helst alder forbedre din muskelstyrke og din muskeludholdenhed, og du kan vedligeholde dit kredsløb og din bevægelighed. Rosengårdcentrets Træningssal kan benyttes af alle pensionister og efterlønnere i Silkeborg Kommune mandag - fredag i tidsrummet som angivet på planen ved døren.

Før Træningssalens maskiner må benyttes, skal du modtage instruktion. Henvend dig i Informationen, som formidler kontakt til instruktøren. At anvende træningssalen er en aktivitet på linje med de andre aktiviteter - prisen er 400 kr. for et år.



TELEFONKÆDEN

Rosengårdcentret har en telefonkæde, der dagligt sørger for tryghedsopkald. Opringningerne sker dagligt mellem kl. 8:30 og kl. 9:30. Dette gælder også weekender og helligdage. Har du lyst til at høre mere om telefonkæden, så henvend dig til Informationen, eller ring på tlf. 89 70 35 20.

For at sikre din tryghed samarbejder vi med Brand & Redning, som opbevarer din nøgle. Denne service koster 375 kr. om året. Beløbet opkræves af Brand & Redning.



HJÆLP TIL PC, MOBIL ELLER TABLET

Driller teknikken, er der en opdatering, der skal klares, måske noget med en mail, eller noget helt andet med it'en, så kan du få hjælp i Rosengårdcentret.

Henvend dig i Informationen så kan de hjælpe dig med at få en aftale med en af vores it-hjælpere.



FASTE AFLYSNINGER

Højskoleuge Uge 34	Alle aktiviteter i salene er aflyst hele ugen. Caféen er åben.
Juledekorationer Laves en uge i november	Alle aktiviteter i værkstedet er aflyst. Caféen er åben.
Generalforsamling Januar	Alle aktiviteter er aflyst fra kl. 13.00. Alt i salene aflyst fra kl. 11.00. Caféen er åben.
Grundlovsdag 5. juni	Centret er lukket.
Fest for frivillige	Alle aktiviteter er aflyst hele dagen. Caféen er lukket.
Banko Én gang om måneden	Alle aktiviteter i salene aflyst fra 11.30.

Åbningstider i Informationen

Mandag-torsdag: kl. 9.30 - 15.00

Fredag: kl. 9.30 - 14.00



ROSENGÅRD CENTRET

Tulipanvej 2, 8600 Silkeborg, Telefon 89 70 35 20
rosengaardcentret@silkeborg.dk www.rcsilkeborg.dk