ROSENGÅRDCENTRET



Pris 30 kr.

Aktiviteter

2026-2027

Kreativitet
Bevægelse
Fordybelse
Musik
Sprog

Spil
Motion
Madlavning
Dans
Kunst

Opdateret 26. maj 2026

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 20-22

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

Så er der igen en flot aktivitetsplan for Rosengårdcentret - med et stort og alsidigt udbud inden for kreativitet, bevægelse, samvær og fordybelse. Der er siden sidste år tilføjet nye hold med motion og bevægelse.

De fleste af vores engagerede kontaktpersoner er klar til endnu en sæson, så stor tak til dem for at stå i spidsen for holdene.

Også stor cadeau til de nye frivillige, der er kommet til, både for at overtage eksisterende aktiviteter og for at starte nye op. Det er en fornøjelse at se tilstrømningen til de nye hold. Vi er meget tilfredse med, at udbuddet af aktiviteter øges, selvom presset på vores lokaler dermed bliver større. Det har været et puslespil at få det hele til at gå op, men det er lykkedes, forhåbentligt til alles tilfredshed.

Vi er også rigtig glade for, at det har været muligt at gennemføre nogle bygningsforbedringer, som renovering af brugerkøkken, nye vinduespartier i salene og montering af en elevator, så centret fremstår flot og præsentabelt.

Rosengårdcentret besøges af mere end 2.000 borgere hver uge, og vi har stadig plads til flere, både brugere og frivillige.

Kom forbi og se, hvad vi har at byde på.
Vi har rundvisning den første tirsdag hver måned (dog undtagen august).

God fornøjelse med sæsonens aktiviteter.



Inger Jensen
Formand for Centerrådet

Anna-Louise Sollann Sørensen
Centerleder

OM ROSENGÅRDCENTRET

Rosengårdcentret kan benyttes af alle førtidspensionister samt borgere over 60 år, bosiddende 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 Rosengårdcentret?
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 online
- Få fotokopieret.
- Henvende dig, hvis du er i tvivl om noget.

Vi modtager gerne kreditkort og MobilePay.

Frivillig i Rosengårdcentret?
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.

Hvordan får jeg information og indflydelse?
Centerrådet danner sammen med centerlederen ledelsen af Rosengårdcentret. Centerrådsmedlemmerne og suppleanter vælges ved den årlige generalforsamling i januar måned. Centerrådsmedlemmerne kan du møde i Rosengårdcentret.

Du finder information om Rosengårdcentrets i ”Her i vores hus”. Det er en mappe, der kan lånes i Informationen og Biblioteket. Den findes elektronisk på centrets hjemmeside. Du kan finde svar på rigtig mange spørgsmål, om hvorledes Rosengårdcentret fungerer i denne mappe. Informationen besvarer også gerne alle andre spørgsmål.

Rosenbladet
Rosenbladet indeholder information om månedens og næste måneds arrangementer, artikler om centret, månedens menuplan, centerlederen informerer, forrige måneds centerrådsreferater og meget mere. Du kan købe Rosenbladet i Informationen.

På opslagstavlerne i Rosengårdcentret kan du altid se hvad der foregår af arrangementer i huset. Du kan også finde info på www.rcsilkeborg.dk, eller mød os på vores Facebook-side; Rosengårdcentret Silkeborg. Du kan også melde dig ind i brugeres 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 som du kan være med i: Husudvalg, arrangementsudvalg, kunstudvalg, haveudvalg, pedeludvalg, højskoleudvalg.

Du kan høre mere om udvalgene i Informationen eller læse om dem i ”Her i vores hus”.

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 ansøgningsskema i Informationen.

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.

Her kan du blandt andet købe strikvarer, honning, lykønskningskort og meget andet håndarbejde.

Alle kan handle i Nørkle Riget.

Åbningstider fremgår af opslag i Nørkle Riget.

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



Besøg i Rosengårdcentrets 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 biret GRATIS

20 middagsbilletter ..... 1 middag GRATIS

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

Støt i stedet vores café.



TILMELDING

Tilmelding til aktiviteter foregår primært 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 (inden for den første måned, hvor dit hold starter) og ønsker du derefter at afmelde dig, tilbagebetaler vi selvfølgelig pengene. Dette gælder dog ikke til foredragsrækken ”Kunsten taler”, hvor din tilmelding er bindende.

Har du ikke selv mulighed for at tilmelde dig online, kan du få hjælp i Informationen, hvor vi står klar til at hjælpe dem, der har behov. Vi beder alle, der kan om selv at tilmelde sig online - eller få hjælp af en pårørende, så vi kan bruge vores ressourcer på dem, der har størst behov.

Er holdet du ønsker at tilmelde dig fyldt, kan du komme 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. Aktiviteter der ikke er fyldt op ved sæsonstart 1/9 vil det herefter være muligt at tilmelde sig, hvis man ønsker at gå til samme aktivitet 2 gange på en uge.

Har du gået på et hold i sidste sæson?
Så har du allerede en profil i vores tilmeldingssystem. Kan du ikke huske dit brugernavn og adgangskode, kan du enten bestille en ny via din mailadresse på hjemmesiden eller komme forbi kontoret, så kan vi hjælpe dig. Vi opfordrer dig til at tjekke, at du kan logge ind på din profil inden tilmeldingsdagen, så du er klar til at tilmelde dig.

Vi har lavet en fordeling for, hvornår man kan tilmelde sig de forskellige hold. På disse dage, vil al disponibelt personale sidde klar til at hjælpe i Rosengårdcentret.

Fordelingen er som følger:

Onsdag den 10. juni

Kl. 10.00 Keramik

Kl. 10.30 Vævning

Kl. 11.00 Yoga

Torsdag den 11. juni

Kl. 10.00

åbnes der for tilmelding til

alle de resterende hold.

UGEPLAN FOR AKTIVITETER

MANDAG - FORMIDDAG

Billedværkstedet ..... s. 11
Elastiktræning..... s. 21
Keramik ..... s. 12
Knipling..... s. 13
Meditation..... s. 19
Stolegymnastik ..... s. 22
Træarbejde ..... s. 18
Whist ..... s. 26

MANDAG - EFTERMIDDAG

Billedsyning ..... s. 10
Malerholdet..... s. 14
Skak ..... s. 26
Syng sammen..... s. 19
Syning ..... s. 17
Sølvlodning ..... s. 17
Træarbejde ..... s. 18
Hyg med håndarbejde ..... s. 12

TIRSDAG - FORMIDDAG

Biavl ..... s. 19
Billedsyning ..... s. 10
Cirkeltræning..... s. 20
Glaskunst ..... s. 11
Hyg med håndarbejde ..... s. 12
Porcelænsmaling..... s. 15
Træarbejde..... s. 18
Yoga ..... s. 22

TIRSDAG - EFTERMIDDAG

Akrylmaling ..... s. 10
Akvarel ..... s. 10
Bridge (let øvede)..... s. 25
Glaskunst ..... s. 11
Stenhugning ..... s. 16
Stenslibning..... s. 16
Whist ..... s. 26

ONSDAG - FORMIDDAG

Keramik ..... s. 12
Kludekonerne ..... s. 13
Kunsten taler ..... s. 20
Litteratur ..... s. 24
Madlavning for mænd ..... s. 13
Strik med teknik ..... s. 16
Træarbejde ..... s. 18

ONSDAG - EFTERMIDDAG

Litteratur ..... s. 24
Patchwork ..... s. 15
Whist ..... s. 26
Træarbejde ..... s. 18

Torsdag - formiddag

Blomsterbinding .....s. 11
Cirkeltræning..... s. 20
Engelsk (videregående) ..... s. 23
Gymnastik ..... s. 21
Hyggespil ..... s. 25
Madlavning for mænd..... s. 13
Pileflet (øvede)..... s. 15
Skind og læder..... s. 16
Stolegymnastik ..... s. 22
Træarbejde ..... s. 18
Vævning (øvede)..... s. 18
Yoga ..... s. 22

Torsdag - eftermiddag

Engelsk konversation (videreg.). . s. 23
Keramik ..... s. 12
Papirflet ..... s. 14
Porcelænsmaling..... s. 15
Seniordans..... s. 21
Træarbejde ..... s. 18

Fredag - formiddag

Elastiktræning ..... s. 21
Engelsk (let øvede) ..... s. 23
Papirblomster ..... s. 14
Petanque..... s. 25
Rosenorkestret..... s. 19
Træarbejde ..... s. 18

Fredag - eftermiddag

Glaskunst ..... s. 11
Træarbejde ..... s. 18
Whist..... s. 26

Alle hverdage

Billard..... s. 25
Motion i motionsrummet..... s. 27

Hvad skal jeg selv medbringe, når jeg er tilmeldt en aktivitet?

Som udgangspunkt skal du selv medbringe materialer mv. til de forskellige aktiviteter, hvis ikke andet er nævnt i beskrivelsen.

KREATIVE VÆRKSTEDER

AKRYLMALING



Vi maler efter egne evner. Der er ingen præstationskrav og vi hygger os meget med at være sammen. Her er ikke undervisning men vi hjælper og inspirerer hinanden. Du medbringer selv materialer.

Tirsdag kl. 12.30-15.30

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Else Marie Dahl*
Opstart	*1. september 2026*
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. Du medbringer selv materialer.

Tirsdag kl. 12.00-14.00

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Birgit Astrup*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*9 personer*

BILLEDSYNING



Alle slags stoffer kan bruges til billedsyning. Vi forvandler selv de mindste strimler til sjove billeder. De færdige ting kan bruges til alt fra tasker, til puder eller sættes i rammer. Vi inspirerer hinanden og giver gode råd. Ud over egne stoffer er rester til en fælles kurv velkommen.

Hold 1: Mandag kl. 12.15-15.15

Lokale	*N1*
Kontaktperson	*Ingeborg Schmidt*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 2: Tirsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*N1*
Kontaktperson	*Ingeborg Schmidt*
Opstart	*8. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hvad kan jeg forvente på min aktivitet?

Alle aktiviteter i Rosengårdcentret er drevet af frivillige kontaktpersoner. Du kan derfor ikke forvente decideret undervisning på holdene, med mindre andet er nævnt.

BILLEDVÆRKSTEDET



Vi arbejder med forskellige teknikker på lærredet. Der er ingen undervisер 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	*7. september 2026*
Max antal	*15 personer*

BLOMSTERBINDING



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

Torsdag kl. 9.30-12.00 i lige uger

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Birthe Sørensen*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*15 personer*

GLASKUNST



Vi laver fade, figurer, huse, blomster, billeder til gamle staldvinduer og meget andet. Vi hjælper og inspirerer hinanden. Kom og vær med. Hold 1 og 3 bliver sammensat af begyndere, let øvede og øvede. Hold 2 er forbeholdt øvede/letøvede. Materialer købes på holdet.

Hold 1: Tirsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Kirsten Lindmann*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 2: Tirsdag kl. 12.30-15.45

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Vibeke Damsgaard*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 3: Fredag kl.12.00-16.00

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Vibeke Damsgaard*
Opstart	*4. september 2026*
Max antal	*8 personer*

KREATIVE VÆRKSTEDER

HYG MED HÅNDARBEJDE



Vi hygger med håndarbejde mens vi vender de små ting i dagligdagen. Du medbringer selv det håndarbejde, du har lyst til at arbejde med.

Her er plads til alle. Kom og få et par hyggelige timer i godt selskab.

Hold 1: Mandag kl. 12.30-15.00

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Pysse Mikkelsen*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*12 personer*

Hold 2: Tirsdag kl. 9.00-11.30

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Lissy Andersen*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*15 personer*

KERAMIK



Alle kan lære at lave skåle, fade og figurer – alt efter egne ønsker og idéer.

Vi arbejder med stentøjsler og har flere forskellige lertyper samt et stort udvalg af glasurer at vælge imellem. Materialer købes på holdet. Holdene er for både begyndere og øvede.

Oplever du, at holdet er fyldt, kan du skrive dig på ventelisten – måske bliver der en ledig plads.

Hold 1: Mandag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Dorthe Adserballe*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*10 personer*

Hold 2: Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Ellen Carus*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*10 personer*

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

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Dorthe Adserballe*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*10 personer*

KREATIVE VÆRKSTEDER

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. Denne aktivitet er gratis at deltage i da alt vi producerer sælges til fordel for centret.

Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Alice Pedersen*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*7 personer*

KNIPLING



Vi hygger os sammen og udveksler erfaringer og mønstre. Vi medbringer selv kniplebræt og materialer.

Aktiviteten henvender sig til lidt øvede og øvede kniplere.

Mandag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Lise Tulinius*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*16 personer*

MADLAVNING FOR MÆND



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

Vi mødes og laver god mad af gode råvarer.

Vi deler udgifterne til råvarerne.

Hold 1: Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Brugerkøkkenet*
Kontaktperson	*Bent Klinkby*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*11 personer*

Hold 2: Torsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Brugerkøkkenet*
Kontaktperson	*Jan Alex Gartner*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*11 personer*

KREATIVE VÆRKSTEDER

MALERHOLDET



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	*7. september 2026*
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. Du medbringer selv materialer - lim kan købes på holdet.

Fredag kl. 9.30-11.30

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Jonna Ziegenfeldt*
Opstart	*4. september 2026*
Max antal	*9 personer*

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.
Materialer kan medbringes eller købes på holdet.

Torsdag kl. 12.30-15.00

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Alice Pedersen*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*8 personer*

PATCHWORK



At sidde på bagen og sy patchwork er lige sagen. Vi syr både store og små ting, snakker, drikker kaffe/te og hjælper hinanden. Med smukke stoffer er det kun fantasien der sætter grænser.
Du medbringer selv materialer.

Onsdag kl. 13.00-15.30

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Henny Lisbeth Rasmussen*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*22 personer*

PILEFLET (ØVEDE)



Pil er et spændende materiale at arbejde med. Vi arbejder individuelt. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden. Der flettes brød-kurve, kræmmerhuse, kurve m.m. Udgift til pil på ca. 60 kr. pr. gang.

Torsdag kl. 9.00-15.30 i ulige uger

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Pia Egberg*
Opstart	*10. september 2026*
Max antal	*12 personer*

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. 8.30-11.30

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Birgit Astrup*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*9 personer*

Hold 2: Torsdag kl. 13.00-15.30

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Karin Krogh*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*9 personer*

KREATIVE VÆRKSTEDER

SKIND OG LÆDER



Vi syr tasker, etuier, punge, bælter og meget mere samt reparerer ting, der er gået i stykker. Vi bruger både nye materialer og genbrug. Her er ikke undervisning, men vi hjælper og inspirerer hinanden

Torsdag kl. 9.00-11.30

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Margit H. Jørgensen*
Opstart	*3. september 2026*
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	*1. september 2026*
Max antal	*16 personer*

STENSLIBNING



Vi sliber forskellige stentyper og laver eksempelvis smykker af stenene. Det kan både være halvædelsten og strandsten, vi arbejder med. Ind imellem tager vi på tur for at samle sten med mere.

Tirsdag kl. 12.30-15.00

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Margit Betzer*
Opstart	*1. september 2026*
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	*2. september 2026*
Max antal	*24 personer*

KREATIVE VÆRKSTEDER

SYNING



Vi syr alt muligt forskelligt: Bluser, 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.

Der er ikke undervisning på holdet, men vi hjælper hinanden.

Mandag kl. 13.00-15.00

Lokale	*Nordstuen*
Kontaktperson	*Hanna Bjerrehuus*
Opstart	*14. september 2026*
Max antal	*8 personer*

SØLVLODNING



Vi lodder, banker og former i sølv til fingerringe, armbånd, øreringe m.m. Aflagte smykker og bestik bliver til fine, nye, og spændende ting, og vi har også mulighed for at sandstøbe.

Mandag kl. 12.30-15.30

Lokale	*Værkstedet*
Kontaktperson	*Lise Tulinius*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*14 personer*

RUNDVISNING

1. tirsdag i måneden kl. 10

Vil du høre mere om Rosengårdcentret, så kom med på en rundvisning.

Centerrådet vil fortælle, om de muligheder, du har som senior 60+ og førtidspensionist i Silkeborg Kommune.

Centerrådet er vært ved en kop kaffe.

Alle er velkomne - tilmelding ikke nødvendig.

KREATIVE VÆRKSTEDER

TRÆARBEJDE



I træværkstedet har vi ni drejebænke, en rundsav, en båndsav og en kombineret afretter/tykkelseshøvl, bore- og pudsemaskiner, samt et væld af håndværktøjer ved de tre høvlebænke.

Hold 1: Mandag kl. 9.00-11.30

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Mogens Nielsen*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 2: Mandag kl. 12.30-15.00

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Peter Siem-Jørgensen*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 3: Tirsdag kl. 9.00-11.30

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Ruddi Sørensen*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 4: Onsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Jan Neis*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 5: Onsdag kl. 13.00-15.30

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Michael Nolsøe*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 6: Torsdag kl. 9.00-11.30

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	***Kontaktperson søges***
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 7: Torsdag kl. 13.00-15.30

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Kaj Nielsen*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 8: Fredag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Per Sørensen*
Opstart	*4. september 2026*
Max antal	*8 personer*

Hold 9: Fredag kl. 12.30-15.30

Lokale	*Kælderen*
Kontaktperson	*Michael Nolsøe*
Opstart	*4. september 2026*
Max antal	*8 personer*

VÆVNING (ØVEDE)



For at deltage på holdet er det nødvendigt med en vis erfaring og du selv som minimum kan kamme og sølle. Vi har skafte- og tangentvæve, trendbord og øvrige redskaber. Materialer som garn m.m. sørger man selv for. Holdet kan 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	*17. september 2026*
Max antal	*12 personer*

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	*4. maj 2027*
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	***Vi søger pt. efter en kontaktperson til holdet***
Opstart	*7. september 2026*
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	*4. september 2026*
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	*7. september 2026*
Max antal	*80 personer*

SAMVÆR OG FORDYBELSE

KUNSTEN TALER

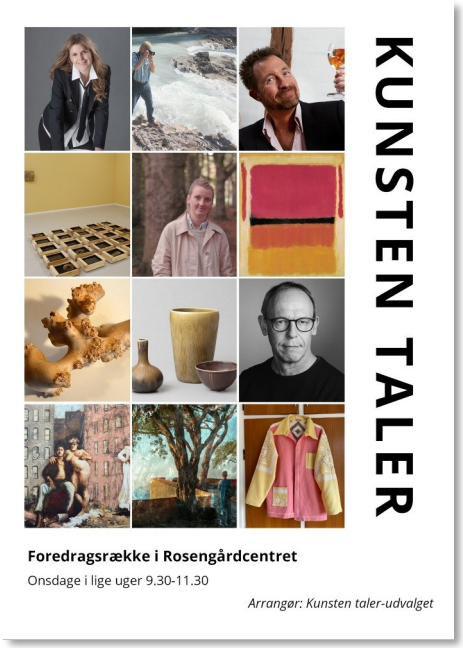
I denne sæson er der en bred vifte af forskellige kunstforedrag under ”Kunsten taler”. Igen i år er der også forskellige musiske genrer præsenteret som foredrag.

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	*2. september 2026*
Max antal	*80 personer*



MOTION OG BEVÆGELSE

CIRKELTRÆNING

Træningen er en energifyldt kombination af konditions- og styrketræning til musik. Vi starter med opvarmning, fortsætter med intervaltræning på tid – med redskaber som elastik og vægte – og afslutter med afspænding. Holdet er for dig, der ønsker høj puls, god bevægelse og godt humør.

Holdene oprettes, når der er min. 10 tilmeldte.



Hold 1: Tirsdag kl. 11.30-12.30 (sidste tirs. i mdr. kl. 10.00-11.00)

Lokale	*Sal A+B*
Kontaktperson	*Dorthe Jensen*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*26 personer*

Hold 2: Torsdag kl. 11.30-12.30

Lokale	*Sal A+B*
Kontaktperson	*Dorthe Jensen*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*26 personer*

ELASTIKTRÆNING



Træningen kombinerer styrketræning med elastik og gulvøvelser på måtter til musik. Vi starter med let opvarmning, fortsætter med elastik- og gulvøvelser og afslutter med afspænding. Holdet er for dig, der ønsker effektiv træning af hele kroppen.

Holdene oprettes, når der er min. 10 tilmeldte.

Hold 1: Mandag kl. 11.30-12.30

Lokale	*Sal B+C*
Kontaktperson	*Dorthe Jensen*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*15 personer*

Hold 2: Fredag kl. 11.30-12-30

Lokale	*Sal C*
Kontaktperson	*Dorthe Jensen*
Opstart	*4. september 2026*
Max antal	*10 personer*

GYMNASTIK



Vi glædes ved at træne sammen! Let træning af kondition, styrke, udholdenhed og balance. Programmet foregår gående, stående og siddende for at vedligeholde din fysiske form og øge velvære.

Torsdag kl. 10.00-11.00

Lokale	*Sal A+B*
Kontaktperson	*Aase Tange Mark*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*55 personer*

SENIORDANS



Seniordans er for alle, der kan lide at danse og lære at danse med bestemte trin. Vi danser kredsdanse, kvadrilledanse og 2 par danse. Man kan sagtens komme alene, da vi er to ledere, så der vil 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	*3. september 2026*
Max antal	*40 personer*

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	*7. september 2026*
Max antal	*24 personer*

Hold 2: Torsdag kl. 9.15-10.15

Lokale	*Sal C*
Kontaktperson	*Inger Stokvad Jensen*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*14 personer*

YOGA



Det er god motion at dyrke yoga, med bevægelse og åndedræt. Vi øver balance, smidighed, bedre blodkredsløb og psyke.

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

Hold 1: Tirsdag kl. 09.00-10.00

Lokale	*Sal C*
Kontaktperson	*Eli Rasmussen*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*13 personer*

Hold 2: Tirsdag kl. 10.15-11.15

Lokale	*Sal C*
Kontaktperson	*Eli Rasmussen*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*13 personer*

Hold 3: Torsdag kl. 10.30-11.30

Lokale	*Sal C*
Kontaktperson	*Eli Rasmussen*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*13 personer*

Hold 4: Torsdag kl. 11.45-12.45

Lokale	*Sal C*
Kontaktperson:	*Eli Rasmussen*
Opstart:	*3. september 2026*
Max antal:	*13 personer*

ENGELSK KONVERSATION (VIDEREGÅENDE)



Der satses 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	*3. september 2026*
Max antal	*9 personer*

ENGELSK (LET ØVEDE)

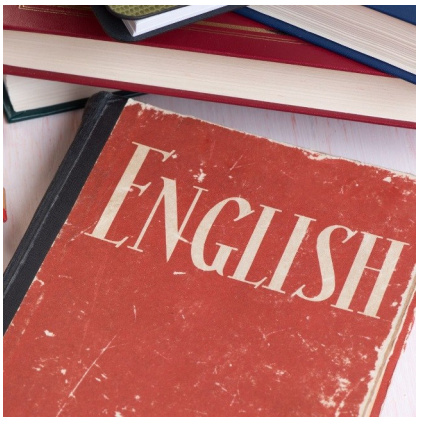


Det er godt at kunne gøre sig forståelig på engelsk, og så er det rigtigt hyggeligt at lære mere og mere samtidigt med, at vi hygger os. Og det gør vi på vores fredagshold med læsning og samtale i enkle sætninger. Du skal påregne at købe en engelskbog.

Fredag kl. 10.00-12.00

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Aase Krag-Petersen*
Opstart	*4. september 2026*
Max antal	*9 personer*

ENGELSK (VIDEREGÅENDE)



På dette hold prioriteres samtale. Det kan være om handlingen i den bog, der læses, om vores oplevelser i går, planer for i morgen eller hvad der lige rører sig i samfundet.

Man lærer bedst, når man har det godt, så det satser vi på - på torsdagsholdet. Du skal påregne at købe en engelsk roman, og at der vil være hjemmearbejde.

Torsdag kl. 10.00-12.00

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Aase Krag-Petersen*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*9 personer*

SPROG OG LITTERATUR

LITTERATUR

Vi læser bøger af både danske og udenlandske forfattere, og både nyt og lidt ældre. Vi har alle indflydelse på boglisten. Vi læser ca. 150 sider til hver uge, og snakker om hvad vi synes om bogen. Alle får ordet og vi får lidt at vide om forfatteren.



Hold 1: Onsdag kl. 9.30-11.30

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Frithiof Qvistgaard*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*15 personer*

Hold 2: Onsdag kl. 12.30-14.30

Lokale	*Hjørnestuen*
Kontaktperson	*Birthe Juul Bach*
Opstart	*9. september 2026*
Max antal	*10 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.

Kontakt aktivitetskoordinator Malene F Møldrup på mfm@silkeborg.dk - tlf. 40 11 29 66 eller henvend dig i Informationen og få en snak om mulighederne.



SPIL & KORTSPIL

BRIDGE



Bridge for let øvede.

Ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.

Tirsdag kl. 12.30-15.30

Lokale	*N1*
Kontaktperson	*Ivan Mikkelsen*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*7 personer*

HYGGESPIL



Vi spiller kortspil som fx præsident og forskellige brætspil, alt efter hvad deltagerne har lyst til. Alle er velkomne.

Torsdag kl. 9.00-12.00

Lokale	*Caféen*
Kontaktperson	*Elsebeth Holmberg*
Opstart	*3. september 2026*
Max antal	*10 personer*

BILLARD



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

Alle er velkomne.

Alle dage kl. 9.00-12.00 og kl. 13.00-16.00

Lokale	*Galleriet*
Kontaktperson	*Allan Beck*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*4 personer pr. hold*

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	*4. september 2026*

SPIL & KORTSPIL

WHIST



Vi spiller Whist.

På hold 2 og 4 vil der være en kort introduktion første gang - men der forventes et vist kendskab til Whist.

Alle borde spiller efter samme regler. Der er ingen faste hold, alle spiller med alle.

Kom og vær med!

Hold 1: Mandag kl. 09.30-12.30 (øvede)

Lokale	*Galleriet*
Kontaktperson	*Hanne Nielsen*
Opstart	*7. september 2026*
Max antal	*5 personer*

Hold 2: Tirsdag kl. 12.00-16.00 (øvede)

Lokale	*Galleriet*
Kontaktperson	*Erik Pedersen*
Opstart	*1. september 2026*
Max antal	*20 personer*

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

Lokale	*Galleriet*
Kontaktperson	*Lis Steen Andersen*
Opstart	*2. september 2026*
Max antal	*19 personer*

Hold 4: Fredag kl. 11.30-15.30

Lokale	*Galleriet*
Kontaktperson	*Hans Nørgaard*
Opstart	*4. september 2026*
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	*7. september 2026*
Max antal	*30 personer*

DONERET GARN OG STOF

Har du garnrester eller stofrester (primært bomuld), så tager vi gerne imod det. Resterne bliver brugt enten til ting til at sælge i Nørkle Riget til fordel for centret, eller til at strikke huer, tæpper mv. der bliver doneret til godgørende formål.

Du kan aflevere stof og garn i Informationen.



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.

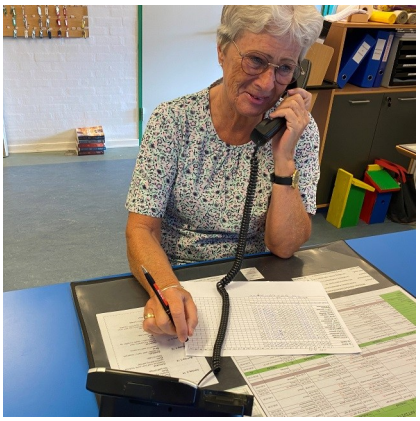
Motion i Motionsrummet



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 **Sidste tirsdag i måneden.**	Alle aktiviteter i salene aflyst fra 11.30.

HUSK AT HOLDE DIG OPDATERET!

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

Åbningstider i Informationen

Mandag-torsdag: kl. 9.30 - 15.00

Fredag: kl. 9.30 - 14.30



ROSENGÅRDCENTRET

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