



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Den udekørende Seniorhøjskole

Program januar- 2024





**ROSKILDE
KOMMUNE**

Aktiviteter og Oplevelser

Tirsdag og torsdage på Holbækvej

Kl. 9.00-13.00

Antal pladser: Holdbaseret

Pris: Du betaler for egen frokost.

Denne gruppe er for alle der ønsker, at skabe et netværk og mødes i et hyggeligt fælleskab.

Vi starter dagligt med let gymnastik og bevægelse efter alles niveauer og derefter læser vi nyheder, drøfter verdenssituationen, laver fælles quiz, samt andet som I er med til at beslutte på dagen. Sommetider tager vi på tur i vores bus.

Vi spiser frokost i fælleskab.





ROSKILDE
KOMMUNE

Aktiviteter og nærvær

Mandage på Sct. Jørgensbjerg plejecenter

Kl. 9.00-14.30

Antal pladser.

Pris:

Her er der mulighed for at få besøg fra Seniorhøjskolens medarbejdere, som vil skabe aktiviteter i et hyggeligt fælleskab.

Der er mulighed for let gymnastik, gåture og bevægelse efter alles niveauer.

For jer der bedst kan lide og blive hjemme i egen stue er der også mulighed for at få besøg.

I hyggekrogen kan der læses nyheder op og laves hjernegymnastik f.eks.. fælles quiz eller spil.

Sommetider tager vi på tur i vores bus.





ROSKILDE
KOMMUNE

Aktiviteter og Nærvær

Onsdage på Hyrdehøj plejecenter

Kl. 10.00-12.00

Antal pladser.

Pris:

Her er der mulighed for at få besøg fra Seniorhøjskolens medarbejdere, som vil skabe aktiviteter i et hyggeligt fælleskab.

Der er mulighed for let gymnastik, gåture og bevægelse efter alles niveauer.

I hyggebogen kan der læses nyheder op og laves hjerne-gymnastik, f.eks. fælles quiz eller spil.





ROSKILDE
KOMMUNE

Fredagsgruppe

Fredage på Holbækvej

Kl. 10.00-13.30

Antal pladser: Holdbaseret

Pris: Du betaler for egen frokost.

Denne gruppe er for alle der ønsker, at skabe et netværk og mødes i et hyggeligt og oplevelsesrigt fællesskab.

Vi kan starte dagen med let gymnastik og bevægelse efter alles niveauer og derefter læser vi f.eks.. nyheder, drøfter verdenssituationen eller lave fælles quiz . Der er også mulighed for at vi laver mad i fællesskab og sommetider tager vi også på tur i vores bus.

Vi spiser frokost i fællesskab.





ROSKILDE
KOMMUNE

Besøgshunden DAIMI

Fredag den 5 og 12.januar

Kl. 11.00-12.00

Sted: hos dig

Antal pladser:

Pris: gratis

Tilmelding: 1 uge før aktivitet starter.

Er du glad for hunde, har du selv haft en eller har du måske lyst til at lære en og kende? Så kunne besøgshunden være noget for dig .

Hunden Daimi , med sin professionelle hundefører kan komme ud til dig eller til jer som en gruppe. Daimi er en meget hengiven og social hund, som gerne vil kæles, tales og vise dig hvad hun kan.





ROSKILDE
KOMMUNE

Erindringsdans

Tirsdag den 9.januar

Kl. 11.00 – 12.00. kræver 1-2 personale fra jer

Antal pladser: Vi kommer ud til jer

Pris: gratis

Tilmelding: senest 1 uge før aktivitets start.

Vi skaber gode oplevelser og glæde med hinanden via skønne og genkendelig sange og musik, som vi danser til i fælleskab.

Så på med danseskoene og kom med og dans med os til skøn danse musik. Alle kan deltage.





ROSKILDE
KOMMUNE

Quiz om Danmark

Torsdage den 4, 11, 18 og 25 januar

Kl. 10.30 – 12.00.

Antal pladser: 5-15 deltagere.

Pris: gratis

Tilmelding: senest 1 uge før aktivitets start.

Kom og deltag når vi udfordrer hjernen med Quiz og sang om Danmark. Her tester vi vores kendskab til geografien og de forskellige dialekter i landet. Vi kommer også ind omkring musik og de danske sange gennem tiden.





ROSKILDE
KOMMUNE

Stof og Stil(Selfmade)

Tirsdag den 16.januar

Kl. 10.00-12.00

Antal pladser: ca. 6

Pris: gratis.

Tilmelding: 1 uge før aktivitets start.

kom med og vær kreativ, når vi kører med bussen til butikken Selfmade. Her har du mulighed for at købe lækkert garn til en hjemmelavet trøje eller sweater. Du kan også shoppe til et helt nyt sy projekt, der er nemlig masser af kreative produkter, som du kan vælge imellem.





ROSKILDE
KOMMUNE

Anchers Havecenter

Tirsdag den 30.januar

Kl. 10.00 – 12.00

Antal pladser: 6

Pris: gratis

Tilmelding: En uge før aktivitet

Kom med når Den Udekørende Seniorhøjskole kører til Anchers Havecenter. Stedet byder på et sanseligt oplevelse for alle og du har også mulighed for at købe smukke planter, blomster og boligtilbehør.





ROSKILDE
KOMMUNE

Genbrugsbutik

Tirsdag den 23.januar

Kl. 10.00 – 12.00.

Antal pladser: ca.6

Pris: gratis.

Tilmelding: 1 uge før aktivitet starter.

Kom med og gør et godt fund i et af Roskildes genbrugsbutikker. Her kan du finde lækkert genbrugstøj, møbler, boligtilbehør, dimser og alt muligt andet, du ikke kan finde i almindelig butikker





ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Den udekørende Seniorhøjskole

Roskilde Kommune

4000 Roskilde

Kontakt: Tirsdage og torsdage kl.9..00-10.00 21662927

Eller 51523635

Hjemmeside

[:http://roskilde.dk/seniorh%C3%B8jskolen](http://roskilde.dk/seniorh%C3%B8jskolen)

Tilmelding til aktiviteterne:

Tilmeldingsfrist via din Seniorhøjskole/plejecenter 1 uge før aktivitet.

Personalet sender herefter en mail til

Den Udekørende Seniorhøjskole hvor du bliver tilmeldt.

Mail:

Seniorhoejskolen@roskilde.dk