

# Deltagere og tilmelding

Holdene er åbne for alle, både mænd og kvinder, og deltagere fra andre kommuner er også meget velkomne.

Pensionister, hjemmehørende i Rudersdal Kommune, kan deltage på holdene til nedsat pris. Prisen vil være angivet udfor hvert hold som P-pris. Pensionister fra andre kommuner skal betale fuld pris.

Har du lyst til at tilmelde dig et af vores hold, bedes du kontakte DOF Trivselsskolens daglige leder Birgitte Ledertoug ved at skrive til [trivselsskolen.rudersdal@gmail.com](mailto:trivselsskolen.rudersdal@gmail.com) og opgive navn, adresse, telefonnummer, fødselsdato og hvilket hold, du ønsker at gå på. Hvis du er bosiddende uden for Rudersdal Kommune har vi brug for hele dit cpr-nummer. Du vil hurtigst muligt få besked om der er plads.

Alle tilmeldte modtager via mail en opkrævning som er et nummeret indbetalingskort. Det er meget vigtigt, at man bruger dette tilsendte indbetalingskort til betaling, da det er via nummeret, man bliver registreret som deltager.

Koret har optagelsesprøve, kontakt venligst korets formand Ingelise Rønne med henblik på at deltage i nogle korprøver inden optagelsesprøven.

Tilmeldingen er først endelig, når Trivselsskolen har modtaget kursusgebyret. Prisen for deltagelse er anført ved hvert hold.

Husk at hurtig tilmelding sikrer plads på holdet.

## Kontakt

Du er velkommen til at kontakte DOF Trivselsskolen eller lærerne, hvis du vil vide mere om holdene.

### VIGTIGT · Nuværende deltagere

På grund af EU's persondataregler, som trådte i kraft 25. maj 2018, skal enhver deltager aktivt anmelde sin deltagelse på en eller flere hold. Nuværende deltager vil derfor fremover modtage en mail, som bedes besvaret hurtigst muligt, så DOF Trivselsskolen kan registrere deltagere til kommende sæson.

### DOF Trivselsskolen

Daglig leder **Birgitte Ledertoug**  
Slotsbakken 213, 2970 Hørsholm  
tlf. 20 31 13 10  
[trivselsskolen.rudersdal@gmail.com](mailto:trivselsskolen.rudersdal@gmail.com)

# DOF Trivselsskolen

DOF Trivselsskolen er en forening i Rudersdal Kommune som, forestår almennyttig virksomhed med folkeoplysende voksenundervisning og kulturelle og debatskabende arrangementer inden for folkeoplysningslovens rammer. Foreningen er uafhængig af partipolitik.

DOF Trivselsskolen er tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund (DOF).

DOF Trivselsskolen har til formål at få deltagerne til at finde glæde ved aktivt at dyrke musik og bevægelse og derved medvirke til at udbrede kendskabet til disse områder til glæde for andre.

Alle er velkomne i DOF Trivselsskolen – tidligere som nye medlemmer samt lærere – til endnu en sæson 2019/2020.

DOF Trivselsskolens daglige leder er Birgitte Ledertoug.

[www.trivselsskolen-rudersdal.dk](http://www.trivselsskolen-rudersdal.dk)



## MUSIK

### HOLD 1901 · Korsang

Rudersdal Koret synger et varieret program med hovedvægt på det klassiske repertoire. Koret dirigeres af Torsten Mariegaard.

Koret synger som regel 4 koncerter om året med musik af f.eks. Bach, Mozart, Dvorak, Verdi, Mendelssohn m.fl. Hvertandet år tager koret desuden på en korrejse til udlandet.

Søndag den 8. september synger koret a cappella koncert i Sorgenfri Kirke

Fra den 12.-16. september 2019 går korrejsen til Krakow, hvor Rudersdal Koret synger a cappella ved to kirkekoncerter og i forbindelse men en søndagsmesse.

Søndag den 24. november synger Rudersdal Koret Bachs *Juleoratorium* i Engholm Kirke, Allerød.

Ved forårskoncerterne i 2020 opfører koret sammen med KUSO og professionelle solister Anton Dvoraks *Stabat Mater*. Værket opføres i Grundtvigs Kirke søndag den 15. marts og i Helligaandskirken på Strøget den 22. marts.

Du skal desuden være indstillet på også at deltage i 3 øve-lørdage fra kl. 10-15, den 1. februar, 7. marts og 14. marts.

Rudersdal Koret, som har ca. 55 medlemmer, optager alle. Optagelse vil dog være betinget af en bestået optagelsesprøve, som foregår efter aftale med korets dirigent. Interesserede kan få flere oplysninger ved henvendelse til Ingelise Rønne.

#### Tid og sted

Havarthigaarden, Fløj D

Tirsdag kl. 19.00-21.15

Første gang den 13. august 2019

Sidste gang den 26. maj 2020

I alt 36 tirsdage samt 3 øvelørdage

#### Kontingent

kr. 1.100 / P – kr. 820

Dirigent **Torsten Mariegaard**

tlf. 38 60 98 31

torstenmariegaard@gmail.com

Korets kontaktperson **Ingelise Rønne**

tlf. 45 80 49 52

ingelise.ronne@gmail.com

P = pensionister hjemmehørende i Rudersdal Kommune

## BEVÆGELSESLÆRE OG KROPSBEVIDSTHED

Opvarmning efterfulgt af koncentreret styrketræning og stabiliserende øvelser. Der arbejdes med stænger/vægte/elastikker/bolde m.m. og afsluttes med udspændingsøvelser.

### HOLD 1906

Idrætslokalet i Rundforbihallen

Mandag kl. 9.00-10.15

Første gang den 2. september 2019

Sidste gang den 4. maj 2020

I alt 60 lektioner

### HOLD 1909

Idrætslokalet i Rundforbihallen

Onsdag kl. 8.00-9.15

Første gang den 4. september 2019

Sidste gang den 29. april 2020

I alt 60 lektioner

### HOLD 1910

Idrætslokalet i Rundforbihallen

Fredag kl. 8.30-9.45

Første gang den 6. september 2019

Sidste gang den 1. maj 2020

I alt 60 lektioner

Lærer **Lotte Jarnov**

tlf. 61 30 01 53

lottejarnov@hotmail.com

**Kontingent pr. hold**

kr. 1.030 / P – kr. 820

P = pensionister hjemmehørende i Rudersdal Kommune

## Ferier og fridage

Efterårsferie: 14. oktober 2018 – 18. oktober 2019

Juleferie: 20. december 2019 – 05. januar 2020

Vinterferie: 10. februar 2020 – 14. februar 2020

Påskeferie: 4. april 2020 – 13. april 2020

Ovennævnte datoer er inklusive.

Sæsonen for bevægelsesholdene slutter 13. april 2020.

Sæsonen for koret slutter 26. maj 2020.