# Udetirsdage - En del af "Kom ud projektet"

**Havegruppen RHN arrangerer udetirsdage - hver tirsdag kl. 10-12 for patienter og personale. Der er aktiviteter for alle! - man kommer når man kan. Kom & vær med!**

| Dato: | Emne: | Indhold: |
|---|---|---|
| **Tirsdag 09.01.2024** | **Sansetur i haverne** | **Start kl. 10.00 ved drivhuset.** **Husk varmt tøj!** Varm saft over bål Sansetur rundt (ikke i terræn) Musik i haven. |
| **Tirsdag 16.01.2024** | **Is og sne** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.** Lave islygter Bålhygge Varmt at drikke |
| **Tirsdag 23.01.2024** | **Alene i vildmarken** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.** Varmt fodbad Lave bål – grille fisk Fladbrød over bål Snitte træfigur |
| **Tirsdag 30.01.2024** | **Januar fest** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.** Lyskæder indsamles og vi laver hawaii-fest med mocktails sammen udenfor – danser m.m. |

# Udetirsdage - En del af "Kom ud projektet"

**Havegruppen RHN arrangerer udetirsdage - hver tirsdag kl. 10-12 for patienter og personale. Der er aktiviteter for alle! - man kommer når man kan. Kom & vær med!**

| Dato: | Emne: | Indhold: |
|---|---|---|
| **Tirsdag 06.02.2024**<br> | **After-ski** | **Start kl. 10.00 ved drivhuset.**<br>**Husk varmt tøj!**<br>Vi fejrer After-ski med blandt andet:<br>Slå søm i træ-stub<br>Ingefær shots<br>Musik<br>Aktiviteter i terrænet…. |
| **Tirsdag 13.02.2024**<br> | **Vinterferie-fri** | **Selvbetjening i bryggerset…;o)** |
| **Tirsdag 20.02.2024**<br> | **Bål og brænde** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Vi får et læs brænde og skal have det kløvet, stablet og lave bål, bålmad og varmt at drikke. |
| **Tirsdag 27.02.2024**<br> | **Fastelavn**<br>**Kom udklædt!**<br>**Alle kan være med.** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Vi slår katten af tønden og bider til bolle m.m. |

# Udetirsdage - En del af "Kom ud projektet"

**Havegruppen RHN arrangerer udetirsdage - hver tirsdag kl. 10-12 for patienter og personale. Der er aktiviteter for alle! - man kommer når man kan. Kom & vær med!**

| Dato: | Emne: | Indhold: |
|---|---|---|
| **Tirsdag 05.03.2024** | **Forberedelse til den nye havesæson 2024** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Forspiring af tomatplanter m.m.<br>Vær med til at lave frøbomber<br>Planlægning af haverne 2024<br>Forberedelse til havesæsonen |
| **Tirsdag 12.03.2024** | **Der er forår i luften.....** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Finde og plukke vintergækker<br>Lave gækkebreve, fællessang,<br>Forårsløg, mos og birkegrene til ude-forårspynt |
| **Tirsdag 19.03.2024**<br> | **Påske i haverne** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Puste æg, dekorere æg<br>Æggekage over bål<br>Karse pynt<br>Ude-påske-pynt |
| **Tirsdag 26.03.2024**<br> | **Påskesjov i haverne** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Påskeægge-jagt på gåtur i haverne (find æggene).<br>Trille æg, ram haren m.m. |

# Udetirsdage - En del af "Kom ud projektet"

**Havegruppen RHN arrangerer udetirsdage - hver tirsdag kl. 10-12 for patienter og personale. Der er aktiviteter for alle! - man kommer når man kan. Kom & vær med!**

| Dato: | Emne: | Indhold: |
|---|---|---|
| **Tirsdag 02.04.2024** | **Udeliv, kognition og motion** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Vendespil<br>O-løb med "atypiske genstande i haverne"<br>Cross-fit seance i aktivitetshaven |
| **Tirsdag 09.04.2024** | **Havespil og udeleg** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Prøv forskellige udespil i flere haver og slå din makker i for eksempel:<br>Krolf, Petanque, Stigegolf, klodsmajor, orienteringsløb og meget mere |
| **Tirsdag 16.04.2024**<br> | **Daisy's fødselsdag**<br>**Dronning Margrethe's fødselsdag**<br>**Royal have** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Forberedelse til Royal side run RHN i maj 2024<br>- udegymnastik<br>- royalt islæt i haveaktivitet<br>- Fejring og sang |
| **Tirsdag 23.04.2024** | **Træ og bål** | **Start kl. 10.00 ved terrassen eller i bryggerset i frugthaven.**<br>Fællessang kl. 10.15<br>Snitte grønt til suppe og æblekompot<br>Dej til snobrød<br>Kl. 11.00: Guitarspil, spise bålmad og hygge. Vaske og slibe havemøbler m.m. |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| **Tirsdag 30.04.2024**<br> | **Haverne skal gøres forårs/sommer-klar** | **Start kl. 10.00 ved drivhuset.**<br>Oprydning, klippe græsser, male havemøbler, feje, luge, male højbede, rense springvand, spejlbassin gøres rent, petanquebanerne rives og tromles. Klargøre krukkerne. Lave fuglekasser. |

# Udetirsdage - En del af "Kom ud projektet"

**Havegruppen RHN arrangerer udetirsdage - hver tirsdag kl. 10-12 for patienter og personale. Der er aktiviteter for alle! - man kommer når man kan. Kom & vær med!**

| Dato: | Emne: | Indhold: |
|---|---|---|
| **Tirsdag 07.05.2024**<br> | **Kom maj**<br>**du søde milde…** | **Start kl. 10.00 ved terrassen i frugthaven.**<br>Synge sangen….<br>Så frø i potter<br>**Bonzai** m. René fra teknisk afd.<br>På terrassen i frugthaven |
| **Tirsdag 14.05.2024**<br> | **Royal Side run RHN**<br>**- første gang på RHN**<br>**(PS: vi har bestilt godt vejr!)** | **Start kl. 10.00 ved Indgang A**<br>* Løberute<br>* Gangrute<br>* Bliv-kørt rute<br>Præmier v. lodtrækning<br>Royal quiz og royal vandpost<br>Diplom til alle!<br>**Se særskilt plakat på afd.** |
| **Tirsdag 21.05.2024**<br> | **Forårsplantedag** | **Start kl. 10.00 ved drivhuset.**<br>- Plante krukkerne til med sommerblomster og plante forspirede blomster ud.<br>- Lave insekthoteller<br>- Lave kvashegn |
| **Tirsdag 28.05.2024**<br> | **Eventyrlig havedag** | **Start kl. 10.00 ved terrassen i frugthaven.**<br>- Læse eventyr eller andre historier op rundt om bålet.<br>- Eventyr-runde i haverne.<br>- Gæt et eventyr…..<br>- Eventyrlige blomster + vendespil |

# Udetirsdage - En del af "Kom ud projektet"

**Havegruppen RHN arrangerer udetirsdage - hver tirsdag kl. 10-12 for patienter og personale. Der er aktiviteter for alle! - man kommer når man kan. Kom & vær med!**

| Dato: | Emne: | Indhold: |
|---|---|---|
| **Tirsdag 04.06.2024**<br> | **Sten** | **Start kl. 10.00 ved drivhuset**<br>Male på sten<br>Sten mindfullness<br>Kl. 11-12 – havebanko med præmier |
| **Tirsdag 11.06.2024**<br> | **Sommer OL RHN** | **Start kl. 10.00 ved terrassen i frugthaven**<br>Stigegolf-turnering opstart<br>Disco's kast<br>Have-golf/kroket<br>En masse aktiviteter og spil….. |
| **Tirsdag 18.06.2024**<br> | **Monet's have**<br><br>**- og spil fortsat** | **Start kl. 10.00 ved terrassen i frugthaven**<br>Male udenfor<br>(akvarel eller akryl)<br>Plukke og presse blomster<br>Vendespil med Monet's malerier<br>Stigegolf turnering fortsat |
| **Søndag 23.06.2024**<br> | **Sankt Hans aften** | **Se særskilt opslag**<br><br>**Foregår i dufthaven - ud for kantinen!** |

| | | |
|---|---|---|
| **Tirsdag 25.06.2024**<br> | **Insekter og blomster** | **Start kl. 10.00 ved drivhuset.**<br>Stigegolf turnering afsluttes<br>- Lave insekthoteller<br>- Lave kvashegn ved drivhuset? (stolper m.m.)<br>- Tørre krydderurter + lave urtesalt<br>- Lave découpage af pressede blomster |

…..herefter holder ude-tirsdag sommerferie til medio august
– ALLE på RHN ønskes en rigtig god sommer. **Husk at vande når din afd. har tjansen** ;o)

# Udetirsdage - En del af "Kom ud projektet"

**Havegruppen RHN tilbyder "ude-tirsdage"**
**hver tirsdag kl. 10-12 for patienter og personale**
**– se programmet og kom & vær med!**

| Dato: | Emne: | Indhold: |
|---|---|---|
| **03.09.2024** | **Æbler**<br>Version 1 | Start kl. 10.00 ved terrassen i frugthaven<br>Presse æbler til saft, plukke æbler, trille æbler/ æbleløb, æblesang, æblekage/ æblegrød og sikkert meget mere…. |
| **10.09.2024** | **Høst tema** | Start kl. 10.00 ved drivhuset i drivhushaven<br>Høst tema: Bål,<br>Snobrød på nye måder<br>Popcorn over bål |
| **17.09.2024**<br> | **Æbler**<br>Version 2 | Start kl. 10.00 ved terrassen i frugthaven<br>Presse æbler til saft, plukke æbler, trille æbler/ æbleløb, æblesang, æblekage/ æblegrød og sikkert meget mere…. |
| **24.09.2024**<br> | **Orienteringsløb,**<br>**Leg og**<br>**Fællessang** | Start kl. 10.00 i drivhushaven<br>Find posterne<br>Havebingo<br>Evt. haverundvisning for de gående (overfor indgang D i privat have) |