



Birkebo

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2024

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Birkebo Aktivitetscenter	4
Mød Centerrådet.....	6
Ugeplan for aktiviteter	7
Holdoversigt og information	8
Arrangementer og tilbud.....	12
Café/køkken	14
Frivillig - er det noget for dig?	15
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Birkebo Aktivitetscenter

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter hos Birkebo Centret. I dette program finder du forskellige tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for seniorer 60+ og førtidspensionister. Tilbuddene er som udgangspunkt gratis, dog betaler man selv for forplejning og materialeforbrug på holdene.

På Birkebo Aktivitetscenter er der rart at være og lære - vi har fokus på samvær, hygge og gode stunder i hinandens selskab.

Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst og overskud til at lære fra sig inden for hvert deres område. Du kan læse mere om vores hold og aktiviteter på de næste sider.

Vi vil meget gerne vise dig rundt og fortælle om stedet. Her kan vi sammen finde frem til, hvad du har lyst til at deltage i. Kontakt blot aktivitetsmedarbejderen, så finder vi en tid sammen. Vores centerråd står også gerne klar til at hjælpe.

Vi glæder os til at møde dig og byde dig velkommen.



Aktivitetsmedarbejder
Birgit Brønnum

Mød Centerrådet

Formand	Hanne Sole	Tlf.: 22 24 20 99 Mail: hannesole@mail.dk
Næstformand	Betty Olesen	Tlf.: 61 36 57 59 Mail: kube@pc.dk
Kasserer	Karen Hansen	Tlf.: 51 35 01 60 Mail: jannimis@cdnet.dk
Medlem	Kurt Olesen	Tlf.: 51 29 47 14 Mail: kube@pc.dk
Medlem	Bodil Tarp	Tlf.: 75 78 01 81 Mail: btfo@post.tele.dk
Medlem	Tonni Sørensen	Tlf.: 61 74 18 52 Mail: tonni-soerensen@hotmail.com
Medlem	Kirsten Pedersen	Tlf.: 61 75 01 38 Mail: tullemor1952@gmail.com
Revisor	Merete Maarbjerg	
Revisorsuppleant	Elly Olsen	
Medarbejder- repræsentant	Birgit Brønnum	Tlf.: 24 95 90 32 Mail: bbr@horsens.dk

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Fri træning	08.00 – 9.00
Kaffe/oplevelseshold	10.00
Syng og vær glad	
- Første mandag i hver måned	14.00 – 16.00

Tirsdag

Datastuen	09.30 – 11.30
Fri træning	08.00 – 9.00
Krolf	10.00
Dart mm.	10.00
Engelsk	10.00 – 12.00
Spisefælleskab	12.00

Onsdag

Akvarelkursus	09.30 – 12.00
Fri træning	08.00 – 9.00
Mandegruppe/Folketinget	09.30
Stolegymnastik	10.30 – 11.30

Torsdag

Datastuen	12.30 – 14.30
Fri træning	08.00 – 9.00
Krolf	10.00
Dart mm.	10.00
Styrketræning	09.00

Lørdag

Kreahygge	10.00 – 15.00
- Første lørdag i hver måned	

Holdoversigt og information



Akvarelkursus

Har du lyst til at stifte bekendtskab med akvarelmaleriets tekniske muligheder og udfordringer, så er du velkommen onsdage kl. 9.30 i aktivitetsrummet ved cafeen.

Der vil blive øvelser i bl.a.:

- Vådt i vådt
- Lys og skygge
- Farveteknikker
- Objekter og abstraktion

Alle er velkomne såvel begyndere som øvede.

Tid: Onsdag kl. 9.30 – 12.00

Kontaktperson: Vivi Nielsen

Tlf.: 30 60 29 14

Mail: vivinielsen11@gmail.com

Datastuen

Datastuens aktivitet består af et forårskursus og et efterårskursus,

der begge "kører" i 10 uger med 2 timer hver uge – altså 20 timer pr. kursus. Til at hjælpe og vejlede deltagere er der på alle hold mindst 3 vejledere.

Der er hold tirsdag og torsdag.

Kontaktperson: Birgit,

tlf.: 24 95 90 32

Dart og andre spil

Når vejret bliver for dårligt til at spille krolf, spiller vi bocchia, minigolf, stige-golf m.m. i stedet for. Kom og prøv kræfter med det i festsalen.

Tirsdag kl. 10.00 og torsdag kl. 14.00

Engelsk

Vil du gerne kunne klare dig på engelsk når du skal ud at rejse eller i andre sammenhænge, kan du lære det her. Vi beskæftiger os med almindelig dagligdags tale, sang m.m.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 i aktivitetsrummet ved cafeen.

Kontaktperson: Ann Asmussen,

tlf. 61 72 52 03

Kaffe/oplevelseshold

Har du lyst til at hygge dig i godt selskab.

Vi mødes hver mandag til et rundstykke og en kop kaffe. Her finder vi i fællesskab ud af at arrangere ture ud af huset alt efter, hvad vi har af interesser/lyst til at opleve.

Du er meget velkommen, hvis du har lyst til dette og måske mangler en eller flere at følges med til dine ønsker/interesser.

Kreahygge

Det kan være du strikker, hækler, syer eller noget helt andet og har lyst til at gøre det i fællesskab med

andre, der elsker at nørkle med håndarbejde. Er du nybegynder, garvet eller gået i stå i en opskrift eller et mønster, er der hjælp at hente.

Vi mødes i cafeen 1. lørdag i hver måned, og der er plads til at tage sin egen symaskine eller andet værktøj med. Der er kaffe på kanden og lidt spiseligt i løbet af dagen. Pris for dette er 25 kr.

Tid: Første lørdag i hver måned i cafeen kl. 10.00 til 15.00.

Krolf

Kom og brug vores krolfbaner. Vi spiller foreløbig 2 gange om ugen, men du kan selvfølgelig også spille alle andre dage.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 og torsdag kl. 14.00

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder



Mandegruppe/Folketinget

Vi er en gruppe mænd på 60+ eller førtidspensionister, som mødes en gang om ugen.

Vi drikker kaffe og spiser rundstykker (betaler 10 kr. for dette).

Vi hygger os med snak, frokoster, spil, tager på udflugt ud i det blå, på museum, sommerhusbesøg m.m.

Tid: Onsdag kl. 9.30 i festsalen.

Kontaktperson: Sven Erik Madsen, tlf.: 40 17 47 49

Spisefællesskab

Har du lyst til at spise sammen med andre i et trygt og hyggeligt spisefællesskab?

Vi mødes hver tirsdag kl. 12. hvor frivillige dækker fint bord, serverer mad og drikke og sørger for godt selskab.

Hvis du vil vide mere, skal du endelig kontakte Aktivitetsmedarbejderen.

Stolegymnastik

Gymnastikken foregår siddende på stole, hvor vi arbejder hele kroppen igennem til god musik.

Vi arbejder også med hukommelses- og balanceøvelser, og indimellem er der tid til et godt grin. Vi varmer op med forskellige boldspil.

Tid: Onsdag kl. 10.30 til 11.30.

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Syng og vær glad

Fællessang en gang om måneden. Der betales 30 kr. for kaffe og kage. Alle er velkomne.

Tid: 1. mandag i hver måned kl. 14.00 - 16.00 i festsalen.

Kontaktperson: Birthe Kongerslev, tlf.: 61 99 91 53

Styrketræning

Kom og bliv en del af et hold, hvor I træner sammen og nyder en kop kaffe i pausen eller book dig ind til en tid alene, hvor du selv bestemmer farten.

Start med en grundig instruktion ved vores dygtige vejledere, så du på egen hånd kan klare at træne fremover.

Træningen foregår i festsalen, og det er muligt at benytte maskinerne næsten hver dag.

Holdtræning torsdag kl. 9.00

Kontaktperson: Jonna Nielsen, tlf.: 75 78 16 25

Arrangementer og tilbud

Gudstjenester

Følgende tirsdage kl. 14.00 er der gudstjeneste i cafeen:

30. januar

27. februar

26. marts

30. april

28. maj

25. juni

30. juli

Efter gudstjenesten drikker vi kaffe og hygger os med snak og fællessang.

Folk udefra er meget velkomne, og menighedsrådet er vært ved kaffen.

Birkeklubben

Støtteforeningen "Birkeklubben" blev stiftet i 1988.

I samarbejde med Birkebo arrangerer vi oplevelser for beboerne af forskellig

art såsom: Hyggeaftener m/ underholdning

Bankospil

Pårørendefester m.m.

Udflugter

Vi yder tilskud til ønsker fra Birkebo til køb af ting, som der ikke ydes tilskud til fra det offentlige samt tilskud til den årlige forårsfest og høstfest.

Midlerne til alt dette får vi ind ved hjælp af dit medlemskab af vor forening.

Kontingentet er 75 kr. pr. år.

Har du lyst til at blive medlem, kan du henvende dig på Birkebo Aktivitetscenter. Formand: Svend Erik Madsen, tlf.: 40 17 47 49.

Centerrådet

Centerrådet laver blandt meget andet arrangementer for 60+ borgere og førtidspensionister i Østbirk og omegn. Der kommer opslag op om dette på Birkebo, andre steder i byen samt Østbirk avis. Første arrangement i 2024 er nytårstaffel søndag d. 14. januar, der skal nok komme mere info om dette i god tid.

Alle er velkomne. På gensyn.

Centerrådet



Café/køkken

Birkebo har et modtagerkøkken, som hver dag modtager mad fra central-køkkenet på Klovenhøj Centret. Personalet på Birkebo sørger for anretning og servering af maden til beboerne i plejeboligerne.

Birkebo café er åben mellem kl. 11.30 og 12.00 på hverdage.

Ønsker man forplejning i det tidsrum, skal maden forudbestilles på tlf.: 76 29 78 83

Der kan købes varm middagsmad eller smørrebrød (håndmad)

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved arrangementer og ture i det åbne aktivitetscenter på Birkebo Centret.



Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Birkebo er der ca. 45 frivillige hjælpere/vejledere, der deler ud af deres tid, viden og omsorg. Herved er de med til at give beboere, brugere og sig selv gode oplevelser og udfordringer.

Som frivillig kan man vejlede på et hold, have praktiske opgaver, være hjælper i forhold til beboeraktiviteter eller noget helt andet.

Samarbejdet mellem frivillige, personale og brugere prioriteres højt, således at alle kan få det bedste ud af indsatsen.

Har du lyst/interesse til at være frivillig, kan du henvende dig til aktivitetsmedarbejderen:

Birgit Brønnum, tlf.: 24 95 90 32 eller mail: bbro@horsens.dk.

Aktivitetsmedarbejder

Birgit Brønnum

Tlf.: 24 95 90 32

Mail: bbro@horsens.dk

Afløser

Gitte Sørensen fra Gedvedhus

Tlf.: 76 29 18 93

Mail: gus@horsens.dk

Birkebo Aktivitetscenter

Vestbirkvej 3

8752 Østbirk