



# Kildebakken

Åbent aktivitetscenter

Program 1/7 2026 – 30/6 2027

**Horsens Kommune**

# Velkommen til Kildebakken

Kildebakken er et åbent aktivitetscenter for alle over 60 år og førtidspensionister, hvor der er tilbud om fællesskaber og aktiviteter. Kildebakken er et levende hus med mange funktioner, hvor aktivitetscentret er placeret på nederste etage.

Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker og byder på et bredt udbud af aktiviteter. Alle aktiviteter afvikles med hjælp/vejledning af frivillige. Der er frit valg i forhold til at deltage i en eller flere aktiviteter. Dog kan der være venteliste til nogle af holdene pga. deltagerbegrænsning. Som udgangspunkt er tilbuddene gratis, du skal selv betale for materialer og forplejning.

Hvis du har en interesse eller har kundskaber, du gerne vil dele med andre, hører vi gerne fra dig. Vi hjælper med at iværksætte nye initiativer, gerne med dig som frivillig.

Vi har i kælderen ved aktiviteten en infotavle med mere information og opslag. Du kan også følge vores Facebookside: "Kildebakken – åbent aktivitetscenter".

## **Parkering**

På Kildebakkens område kræves der en parkeringstilladelse. Den kan hentes og udfyldes ved aktivitetscentret i kælderetagen, så den er gældende hele dagen. Uden tilladelse, må du parkere i 15 minutter med korrekt indstillet p-skive.

Ude på vejen foran Kildebakken må du parkere i 1 time. I gaderne omkring Kildebakken, finder du næsten altid en parkeringsplads indenfor 5 minutters gang.

Hvis du tager offentlig transport, har vi et stoppested lige udenfor døren.

Vi glæder os til at se dig!

# Centerrådet

Centerrådet er aktivitetscentrets frivillige bestyrelse og består af brugere, der brænder for at skabe et levende og inkluderende fællesskab for alle. Vi arbejder for, at huset er et sted med gode rammer, meningsfulde aktiviteter og trygge sociale relationer – uanset om du er her for første gang eller har været med i mange år.

Vi samarbejder tæt med aktivitetspersonale og de mange engagerede frivillige, som driver hold og arrangementer. Vores opgaver spænder bredt: Vi er med til at planlægge årets program, beslutter overordnede retningslinjer, støtter op om nye initiativer og varetager brugernes interesser.

Centerrådet vælges på den årlige generalforsamling, hvor alle brugere har mulighed for at stemme og stille op. Vi arbejder ud fra vedtægter og mødes løbende året igennem. Har du idéer, spørgsmål eller lyst til at være med, er du altid velkommen til at kontakte os – vi lytter gerne.

Vi glæder os til et år fyldt med aktiviteter, fællesskab og gode oplevelser!

<b>Formand:</b>	Jane Hansen
<b>Næstformand:</b>	Jytte Bødskov
<b>Kasserer:</b>	Lisél P. Pedersen
<b>Medlem:</b>	Bente Christensen
<b>Medlem:</b>	Kirsten Munch
<b>1. suppleant:</b>	Britta Christensen
<b>2. suppleant:</b>	Else Skytte Andersen

# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

Træværksted	09.00 – 12.00
iPad	09.30 – 12.00
Keramik	12.30 – 15.30
Kreativt hold	12.30 – 15.30
Vaffeleftermiddag (én gang om måneden)	13.30 – 15.30
Madlavning for mænd	15.00 – 18.30

## Tirsdag

Træværksted	09.00 – 12.00
Data	09.30 – 12.00
Glasværksted	13.00 – 16.00
Smykkefremstilling/stenslibning	14.30 – 17.00

## Onsdag

Træværksted	09.00 – 12.00
Data	09.30 – 12.00
Bridge	09.30 – 13.00
Dameværrelset (lige uger)	12.30 – 14.30
Syhold	12.30 – 15.30
Stoleyoga hold 1	12.45 – 13.45
Byvandring (maj – august)	14.00 – 15.30
Stolegymnastik	14.00 – 15.00
Kaffeslabberas	14.00 – 15.30
Trøstemus (1. onsdag i måneden)	14.30 – 16.30

## **Torsdag**

Gymnastik	09.00 – 10.00
Træværksted	09.00 – 12.00
Morgenklubben	09.30 – 11.00
Stoleyoga hold 2	10.00 – 10.45
Spisefællesskab	12.00 – 13.30
Akvarel og akrylmaling	13.00 – 15.30

## **Fredag**

Træværksted	09.00 – 12.00
Stolegymnastik	10.00 – 11.00



## Arrangementer

Vi afholder mange forskellige arrangementer på Kildebakken. Det kan både være foredrag, musikunderholdning og højtidsfester.

Find mere information i arrangementsfolderen, som du finder ved opslagstavlen i aktivitetscentret.

Følg også vores Facebookside "Kildebakken – åbent aktivitetscenter", hvor du kan følge med i livet på Kildebakken, samt holde dig opdateret på hold og arrangementer.

Centerrådet har Mobilepay, som kan benyttes til betaling ved deltagelse i arrangementer og lignende.





# Holdoversigt og information

## Akvarel og akrylmaling

Kunne du tænke dig at male akvarel- eller akrylmaling i hyggeligt selskab med andre. Vi maler på forskellige materialer og inspirerer hinanden.

**Tid:** Torsdag kl. 13.00 – 15.30

**Sted:** Grupperum 1

## Byvandring

Korte byvandring i sommermånederne. Deltagerne kommer rundt til byens mange seværdigheder, og hører om dens spændende kulturhistorie. Det er med Ingvard Nørgård som guide.

Turen foregår i et roligt tempo, så alle kan være med, og varer ca. 1,5 time.

**Tid:** Onsdag 14.00 – 15.30 i maj, juni, juli og august

**Sted:** Mødes til start i forhallen på Kildebakken

**Guide:** Ingvard Nørgård

## Bridge

Kan du spille bridge og har lyst til at komme og spille sammen med andre. Der er ikke undervisning, så du skal selv kende spillet. Der kan oprettes nye hold, når der er 4 personer. Spillet foregår i en stille og rolig atmosfære.

**Sted:** Festsalen

**Tid:** Onsdag kl. 9.30 – 13.00

## Dameværelset

Vores nyopstartede tilbud i 2025 til alle kvinder som er fyldt 60 år eller er førtidspensionist. Vi starter med at spise sammen, hvorefter der vil være en aktivitet.

Her er der plads til at være kvinde, inspirere hinanden, fortælle livshistorier, høre relevante foredrag og tage ud af huset for kulturelle aktiviteter – altsammen noget vi aftaler i fællesskab.

**Tid:** Onsdag i lige uger kl. 12.30–14.30



**Sted:** Festsalen

**Vejleder:** Jytte og Susanne

### **Data**

Her kan du få hjælp til hverdagens små udfordringer, mail, internet, borger.dk, MitID, bank, e-boks, og hvad du har brug for på telefon, iPad og pc. Få styr på fotos, opret dokumenter, lav indbydelser og meget andet.

**Tid:** Tirsdag og onsdag  
kl. 9.30 – 12.00

**Sted:** Grupperum 2

**Vejleder:** Bent, Erik og Kirsten

### **Stolegymnastik**

Vær med til at bevæge kroppen på gymnastikholdet som er for alle, uanset alder og kondition. Efter gymnastikken hygger vi os med kaffe/kage.

**Tid:** Onsdag kl. 14.00 – 15.00

**Sted:** Gymnastiksalen

**Vejleder:** Britta

### **Gymnastik**

Vær med til at bevæge kroppen på gymnastikholdet som er for alle, uanset alder og kondition.

**Tid:** Torsdag kl. 9.00 – 10.00

**Sted:** Gymnastiksalen

**Vejleder:** Britta

### **Glasværkstedet**

Har du lyst til at prøve glaskunsten. På glasholdet laves små ting i glas, som pynteting, små fad og lign.

**Tid:** Tirsdag kl. 13.00 – 16.00

**Sted:** Værkstedet

**Vejleder:** Else

### **iPad**

Her kan du få hjælp til at bruge din iPad og telefon.

**Tid:** Mandag kl. 9.30 – 12.00

**Sted:** Festsalen

**Vejleder:** Kirsten

### **Kaffeslabberas**

Kom og vær med sammen med andre. Vi drikker kaffe og får kage over en snak.



**Tid:** Onsdag kl. 14.00 – 15.30

**Pris:** 15 kr.

**Sted:** Caféen

**Vejleder:** Britta N.

### **Keramik**

Har du lyst til at lave keramik og lære noget om glasurens forunderlige muligheder. Der skabes smukke og kreative ting, mens vi hygger og hjælper hinanden.

**Tid:** Mandag kl. 12.30 – 15.30

**Sted:** Værkstedet

**Vejleder:** Britta og Rikke

### **Kreativt hold**

Kreativt hold for dig, der vil prøve at lave papirblomster, nisser eller trolde.

Papirblomster - de er en fryd for øjet og skal ikke vandes.

Der laves helt personlige dukker eller figurer, som du ikke kan undgå, at komme til at holde af.

Nisserne er nok mest fremme i julemåneden. Toldene er i flere størrelser og nyder at drille hele året.

Du må også lave andre kreative ting, f.eks. strikke og hækle.

**Tid:** Mandag kl. 12.30 – 15.30

**Sted:** Grupperum 1

### **Madlavning for mænd**

Vil du lave mad sammen med andre mænd, og bagefter nyde maden med et glas vin. Menuen fastsættes, tilberedes og nydes i fællesskab. Der tilberedes både nye og gammelkendte retter med lidt ekstra pift.

**NB:** Begrænset deltagerantal.

**Tid:** Mandag kl. 15.00 – 18.30

**Sted:** Aktivitetens køkken og grupperum 2

### **Morgenklubben**

Hver torsdag formiddag serverer frivillige rundstykker og kaffe/the. Vi sludrer, griner og hygger os sammen.

**Tid:** Torsdag kl. 9.30–11.00

**Pris:** 25 kr. inkl. kaffe og rundstykker

### **Selvtræning**

Har du lyst og brug for at styrke eller bevare din krops funktioner,



har du mulighed for at selvtræne i gymnastiksalens maskiner på Kildebakken, efter introduktion af vores træningsassistent. Du kan tilmelde dig på opslagstavlen ved træningssalen. Efter introduktion vil du få tider til selvtræning.

### **Smykkefremstilling/stenslibning**

Her kan du lave dine egne elegante smykker i sølvtråd, kæder af ringe sammensat i forskellige kombinationer, øreringe, armbånd, fingerringe, vedhæng af perler og rav m.v. Der kan også slibes sten.

**Tid:** Tirsdag kl. 14.30 – 17.00

**Sted:** Grupperum 1

**Vejleder:** Lene

### **Spisefællesskab**

Har du lyst til at spise sammen med andre i et trygt og hyggeligt spisefællesskab? Hvis du vil vide mere skal du endelig kontakte aktivitetsmedarbejderen tlf. 51 72 48 03.

**Tid:** Torsdag kl. 12.00

### **Stolegymnastik**

Holdet er for dig, der ikke er så godt gående. Øvelserne vil kunne udføres siddende på stol eller kørestol. Der vil være øvelser for styrke, udholdenhed og bevægelse.

**Tid:** Fredag kl. 10.00 – 11.00

**Sted:** Gymnastiksalen

**Vejleder:** Helle

### **Stoleyoga**

Her bliver du trygt guidet igennem øvelserne. Vi arbejder med rolige bevægelser, stræk og vejtrækning, alt sammen med stolen som støtte.

**Tid:** Onsdag kl. 12.45 – 13.45 og torsdag kl. 10.00 – 10.45

**Sted:** Gymnastiksalen

**Vejleder:** Britta

### **Syhold**

Har du lyst til at sy dit eget tøj? Vær med når symaskinerne snurrer på Kildebakken. Vi inspirerer og hjælper hinanden, mens vi hygger os med at være kreative.

**Tid:** Onsdag kl. 12.30 – 15.30



**Sted:** Grupperum 1

**Vejleder:** Nina

### Træværkstedet

Vel du arbejde med træ og skabe dine egne ting. I værkstedet kan du benytte forskellige former for snedkerimaskiner og håndværktøj.

Alle skal være selvhjulpne.

Der betales 500 kr. halvårligt til vedligeholdelse, småting og kaffekassen.

**Tid:** kl. 9.00 – 12.00, mandag-fredag

**Sted:** Træværkstedet

**Vejleder:** Henrik, Finn, Ole, Niels og Lars

### Trøstemus

Vi mødes én gang om måneden og hækler/striker trøstemus til børneafdelinger i Danmark.

Vi har sponsorer som donere garn og fyld, så mød op til nogle meningsfulde timer med os.

**Tid:** 1. onsdag i måneden kl. 14.30 – 16.30

**Sted:** Grupperum 1

### Vaffeleftermiddag

Kom med til en hyggelig eftermiddag med musik, kaffe/the og alle de vafles du kan spise

**Tid:** Mandag kl. 13.30 én gang om måneden.

**Pris:** 25 kr. inkl. kaffe

**SAMVÆR NETVÆRK**  
**FÆLLESSKAB**  
**FRIVILLIGHED**  
**LIVS** KVA-LITET **GLÆDE**  
**VI LØFTER I FLOK**  
**AKTIVITETEN**  
**VENSKAB**  
♥

### **Aktivitetsmedarbejder**

Mia Vestergaard

Tlf. 51 72 48 03

Mail: miach@horsens.dk

### **Afløser**

Ihe Truelsen

Tlf. 20 80 12 88

Mail: ssit@horsens.dk

### **Kildebakken**

Kildegade 23

8700 Horsens