



# Hatting

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

# Indhold

## I dette program finder du følgende:

Velkommen til Hatting Centret

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



# Velkommen til Hatting Centret

Velkommen til et spændende forår

Hatting Centret er et åbent aktivitetscenter for alle borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ og førtidspensionister. Her har du mulighed for at gå på forskellige spændende og lærerige hold – fx slægtsforskning, gymnastik, linedance eller keramik samt at deltage i et berigende fællesskab – til vores talrige arrangementer.

På Hatting Centret er der rart at være og lære – og 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 indenfor hvert deres område. På den måde har vi en spændende palet af aktiviteter med noget for enhver smag.

På de næste sider kan du se, hvilke faste aktiviteter, vi har på centret. Alle vores øvrige arrangementer findes i et særskilt hæfte, som fås på centret – eller du kan se dem på vores Facebook-side: "Hatting Centret".

Vi viser dig gerne rundt og fortæller om stedet. Sammen kan vi finde frem til, hvad du kunne have lyst til at deltage i. Kontakt blot aktivitetsmedarbejderen, så finder vi en tid.

Velkommen til et spændende efterår på Hatting Centret.

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

Aktivitetsmedarbejder  
Anne Grete Bøndergaard



# Mød Centerrådet

Centerrådet er husets brugervalgte bestyrelse, som vælges på årsmødet, der normalvis ligger i slutningen af februar.

Centerrådets opgave er bl.a. at varetage brugernes interesser og skabe opmærksomhed omkring tilbud på centret.

Centerrådet hjælper derudover med tilrettelæggelse af arrangementer, aktiviteter m.v. Centerrådet har stor indflydelse på aktiviteter og tilbud i huset og modtager meget gerne nye ideer.

Alle borgere i Horsens Kommune i alderen 60 + og førtidspensionister er opstillings- og stemmeberettigede.

Centerrådet består af:

Formand	Ellen Berthelsen
Næstformand	Jytte Frederiksen
Kasserer	Elly Jensen
Medlem	Jens Jørgen Andersen
Medlem	Sonja Andersen
Medlem	Jette Larsen
Medlem	Annemarie Jensen
1. suppleant	Benny Laursen
2. suppleant	Tove Pedersen

# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

Træværksted	09.00
Ølbrygning	09.00
Linedance	09.30
Litteraturredaktion 2 (Sidste mandag i måneden)	10.30
Billard	13.00 og 14.30
Malegruppe (Ulige uger)	13.00

## Tirsdag

Fællessang	10.00
Hold dig frisk	10.00
Krolf	13.30
Madlavning for mænd (1. onsdag i måneden)	17.00
Banko (2. tirsdag i måneden)	19.00

## Onsdag

Yoga	08.30
Træværksted	09.00
Billedbehandling	09.15
Kreativ værksted	10.00
Skip-bo kortspil	13.00
Billard/dart (vinter)	13.30
Petanque (sommer)	13.30

## Torsdag

Træværksted	09.00
En tur på løbebåndet	10.00
Gåfællesskab	10.00
Litteraturredaktion 1	10.15
Slægtsforskning	13.00
Krolf	13.30
Madlavning for kvinder (Se dato på opslagstavlen)	17.00
Cykelhold (fra april)	10.00

## Fredag

Yoga	08.30
Billard	10.00
Stolegymnastik	10.30

# Holdoversigt og information

## Banko

På Hatting Centret elsker vi banko. Kom og spil med – det er den 2. tirsdag i måneden, og der er altid fine gevinster og hyggeligt samvær.

Tid: Den 2. tirsdag i måneden kl. 19.00 (juni, juli og august undtaget)  
Kontakt: Centerrådet

## Billard

På Hatting Centret er vi så heldige at have et billardbord, som vi har stor glæde af. Vi er en flok glade pensionister, der mødes og spiller og har det rigtig hyggeligt med hinanden.

Tid: Mandag kl. 13.00 - 14.30 og 14.30 - 16.00  
Fredag kl. 10.00

Vejleder: Jens Christensen  
Opstart: 9/1 og 13/1

## Billedbehandling

Lær at bruge og behandle billeder og udvid dine kompetencer inden for IT.

Der kan også være fokus på og hjælp til andre IT opgaver.

Holdet løber indtil påske (og holder ikke ferie i uge 7)

Tid: Onsdag kl. 9.15-11.30  
Vejledere: Hans Johansen og Aase Thyssen  
Opstart: 4/1.

## Cyklehold

Som noget helt nyt starter vi nu også et "Cykle-fællesskab" op på Hatting Centret.

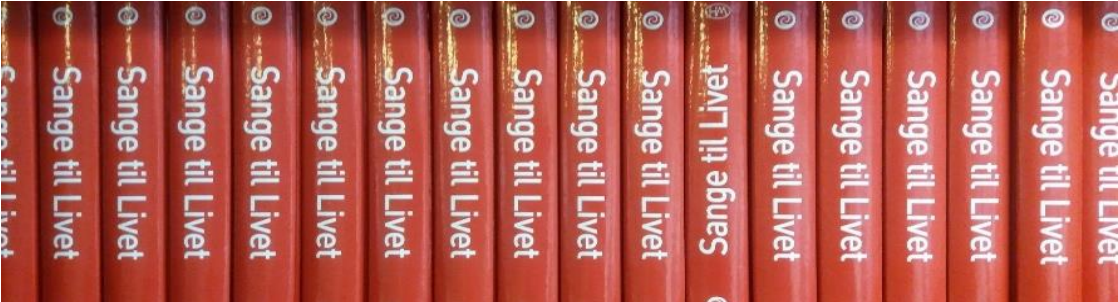
Turene foregår i roligt tempo, så alle kan være med. Tilmelding fra gang til gang er ikke nødvendig – man møder bare op. Efter turen er der mulighed for at drikke en kop kaffe sammen på Hatting Centret.

Tid: Torsdag kl. 10.00  
Vejleder: Gert Kristensen  
Opstart: 13/4

## Fællessang

Hver tirsdag kan du deltage i et fantastisk sangfællesskab på centret. Vi synger et bredt udvalg af sange – og du har mulighed for at komme med sangønsker.

Tid: Tirsdag kl. 10.00-11.30  
Pianist: Marie Bie  
Opstart: 3/1



### **En tur på løbebåndet**

Hatting Centret har et fint motionslokale med bl.a. cykler, crosstrainer og løbebånd. Hver torsdag er der mulighed for at mødes med andre og få sig rørt under vejledning af en frivillig, der har fået instruktion af træningsassistenten.

Tid: Torsdag kl. 10.00-11.00

Vejleder: Jytte Frederiksen

Opstart: 5/1

### **Gudstjeneste**

På Hatting Centret er der gudstjeneste ved den lokale sognepræst. Gudstjenesten begynder kl. 13.30 og slutter af med kirkekaffe, som er gratis at deltage i.

Alle er meget velkomne.

Datoer: 31/1, 28/2, 4/4, 25/4, 23/5 og 27/6

### **Gåture (gåfællesskab)**

Kom med på en gåtur på ca. 1 time - gåturene starter og slutter fra hovedindgangen ved Hatting Centeret. Vi går i et roligt tempo, og vi venter på hinanden undervejs. Der er rig mulighed for gode snakke, mens vi går. Gåturene ledes af en frivillig gå-vært, og turene foregår rundt i Hatting By – og ruterne vil variere. Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig – du møder bare op.

Tid: Torsdag kl. 10.00

Gå-vært: Erna Germann

Opstart: 5/1



## Hold dig frisk hele livet

Sund motion for hjerte og hjerne. Vi har fokus på at styrke hele kroppen og bruger forskellige redskaber bl.a. elastikbånd, bolde, måtter. Vi starter i kælderen, og når vejret tillader det, rykker vi udenfor.

Tid: Tirsdag kl. 10.00  
Vejleder: Aase Thyssen  
Sted: Udendørs hvis muligt – eller i datastuen  
Opstart: 10/1

## Individuel styrketræning

Der er mulighed for at selvtræne i vores dejlige motionslokale. Det er dog vigtigt, at du først introduceres til maskinerne. Er du interesseret kontakt da Jytte Frederiksen eller aktivitetsmedarbejderen.

## Individuel vejledning ved træningsassistenten

Få et individuelt øvelsesprogram med introduktion i hensigtsmæssige øvelser hos træningsassistent, Susanne Secher Christensen. Tilmelding på centret – eller ved kontakt til aktivitetsmedarbejderen.

Datoer for instruktion: Se venligst opslag i træningslokalet eller henvend dig til aktivitetsmedarbejderen.

## Kortspillet Skip-bo

Kom og vær med til et hyggeligt spil kort. Skip-bo er sjovt, og du skal nok få det lært hurtigt.

Tid: Onsdag kl. 13.00-15.00  
Opstart: 4/1

## Krolf

Krolf er en blanding af golf og krocket. Kom og vær med – det er sjovt, og man får sig rørt. Vi spiller hele året.

Tid: Tirsdag kl. 13.30 - 15.30  
Torsdag kl. 13.30 - 15.30  
Vejledere: Hans Erik og Helmer  
Opstart: 3/1 og 5/1.





### **Kreativt værksted**

Hver onsdag er der mulighed for at være kreativ i samvær med andre. Kom og lad dig inspirere eller inspirer andre.

Tid: Onsdag kl. 10.00-14.00

Opstart: 4/1

### **Litteraturgruppe 1**

Her har du mulighed for at læse spændende bøger og derefter drøfte dem i fællesskab med andre.

Tid: Torsdag kl. 10.15-11.30

Vejleder: Bent Hansen

Opstart: 12/1

### **Litteraturgruppe 2**

Her har du mulighed for at læse spændende bøger og derefter drøfte dem i fællesskab med andre.

Tid: Sidste mandag i måneden 10.30-12.00

Vejleder: Tove Schack-Nielsen

Opstart: 30/1

### **Linedance**

Hver mandag kommer Diana fra Horsens New Style Dance Club og underviser i linedance. Der undervises på high beginner- og improver niveau. Tjek [newstyledance.dk](http://newstyledance.dk) for konkret dato.

Tid: Mandag kl. 9.30

Vejleder: Diana

### **Malegruppe**

Kom og mal sammen med andre i et hyggeligt fællesskab og udfold din kreativitet. Man medbringer selv materialer.

Tid: Mandag kl 13.00 (hver anden uge i ulige uger)

Vejleder: Jette Romedahl Andersen

Opstart: 13/2



### **Madlavning for kvinder**

Kom og lav mad i selskab med en flok skønne kvinder. Vi tilbereder og nyder maden sammen og deles om udgifterne. Efter maden spiller vi og hygger.

Vejleder: Jette Romedahl Andersen  
Datoer: Se opslag (opstart februar)

### **Madlavning for mænd**

Kom og lav mad sammen med andre mænd. Vi tilbereder og nyder maden sammen – og deles om udgifterne.

Tid: Den første tirsdag i måneden kl. 17.00  
Vejleder: Jens Jørgen Andersen  
Opstart: 3/1

### **Petanque – billard/dart**

Mød op til hygge og socialt samvær på petanquebanen, hvor det både gælder om at være heldig og præcis. Petanque er en sommeraktivitet fra april-oktober. I vinterhalvåret spiller vi billard og dart.

Tid: Onsdag kl. 13.30-15.00

### **Stolegymnastik:**

I stolegymnastik træner vi siddende, men det betyder ikke, at vi ikke får sved på panden og ømme muskler. Gennem mange forskellige øvelser kommer vi kroppen igennem – lige fra fødder og ben til arme og nakken.

Tid: Fredag kl. 10.30  
Vejleder: Aase Thyssen  
Opstart: 6/1

### **Slægtsforskning**

Dyk ned i din egen slægt og bliv klogere på, hvem dine forfædre var. Holdet løbet indtil påske (og holder ikke ferie i uge 7).

Tid: Torsdag kl. 13.00-15.00  
Opstart: 5/1



## Træværksted

Har du lyst til at arbejde med træ, er dette holdet for dig. Værkstedet har mange gode maskiner, så der er rig mulighed for at lave mange, fine ting. Inden du begynder i værkstedet, skal du læres op af én af vejlederne.

Tid: Mandag, onsdag og torsdag fra 9.00-12.00  
Vejledere: Kent Nielsen, Erik Mortensen og Børge Hansen  
Opstart: 9/1, 11/1 og 12/1

## Yoga

Hatting Centret har to yogahold. I yoga træner du både smidighed, balance og ro. Der er plads til max. 7 personer på holdet.

Tid: Onsdag kl. 8.30-9.30  
Fredag kl. 8.30  
Vejleder: Hanne Andersen  
Opstart: 4/1 og 6/1

## Ølbrygning

Kom og lær alle brygningens spændende processer i et godt fællesskab med andre. Brygningen strækker sig over flere uger – inden man får lov at nyde det færdige resultat. Hvert bryg koster 500 kr., som man deles om at betale på brygholdet. Dette dækker ingredienser, evt. fejl bryg, vedligehold af udstyr og rengøringsmaterialer. Når øllet er færdigt deler man brygget.

Tid: Mandag kl. 9.00  
Vejledere: Gert Kristensen og Holger Andersen  
Opstart: 9/1

# Arrangementer og tilbud

På Hatting Centret har vi mange gode traditioner og tilbagevendende arrangementer "krydret" med nye tiltag. Vi er altid åbne for nye ideer. Arrangementerne beskrives mere udførligt i et særskilt program og offentliggøres derudover på Facebook, i huset og i nyhedsbrevet. Kontakt blot aktivitetsmedarbejderen, hvis du ønsker at komme på en mailliste eller at få tilsendt et program. BEMÆRK: Med forbehold for ændringer.

## Januar

10.	Banko	kl. 19.00
12.	Nytårskur	kl. 14.00
18.	Brætspilsaften	kl. 19.00
19.	Bustur	kl. 13.30
24.	Foredrag:	kl. 14.00
30.	Gudstjeneste	kl. 13.30

## Februar

2.	Bustur	kl. 13.30
7.	Italiensk frokost	kl. 12.30
14.	Banko	kl. 19.00
16.	Bustur	kl. 13.30
20.	Fastelavn	kl. 14.00
	Eftermiddagshygge	
28.	Gudstjeneste	kl. 13.30

## Marts

1.	Årsmøde Med banko	kl. 14.00
2.	Bustur	kl. 13.30
14.	Banko	kl. 19.00
16.	Bedsteforælderdag	
16.	Bustur	kl. 13.30
27.	Eftermiddagshygge	kl. 14.00
28.	Påskefrokost	kl. 12.00
30.	Bustur	kl. 13.30

## **April**

4.	Gudstjeneste Påskehygge	kl. 13.30
11.	Banko	kl. 19.00
12.	Skosalg, Andersen sko	kl. 10.00
12.	Bustur	kl. 13.30
21.	Naturtur	kl. 10.00
24.	Eftermiddagshygge	kl. 14.00
25.	Gudstjeneste	kl. 13.30
27.	Bustur	kl. 13.30
28.	Naturtur	kl. 10.00

## **Maj**

9.	Banko	kl. 19.00
11.	Bustur	kl. 13.30
12.	Naturtur	kl. 10.00
17.	Morgencafe	kl. 10.00
22.	Eftermiddagshygge	kl. 14.00
23.	Gudstjeneste	kl. 13.30
25.	Bustur	kl. 13.30

## **Juni:**

2.	Naturtur	kl. 10.00
7.	Smartex sommerudsalg	kl. 13.30
8.	Horsens Holder – fællesskabsarrangement	
14.	Arrangement på teatret	
20.	Sommerfest	kl. 15-20
26.	Eftermiddagshygge	kl. 14.00
27.	Gudstjeneste	kl. 13.30

Hver onsdag er der er der morgencafé kl. 10!



## Naturture

Igen i år har vi et skønt forløb med naturvejleder Thorke Østergaard på programmet. Vi mødes fire gange i løbet af foråret på forskellige steder i Horsens Kommune. Man sørger selv for transporten til mødestedet. Vi går en tur på ca. 1 time, hvor Thorke undervejs vil fortælle om området samt dyr, fugle og fauna. Turene er ikke velegnede for gangbesværede. Vi slutter altid af med kaffe og kage, som aktivitetsmedarbejderen sørger for. Man tilmelder sig hele forløbet, også selvom der er gange, man eventuelt ikke kan komme. Pris 140 kr (inkl. færge til Hjarnø). Mødetid kl. 10.00.

## Busture

Glem heller ikke vores fine busture. Hver 14. dag kører bussen afsted på tur til skønne destinationer. Turene vil hovedsageligt finde sted torsdag eftermiddag. Hold øje med opslagstavlen og programmet.

**SAMVÆR NETVÆRK**  
**FÆLLESSKAB**  
**FRIVILLIGHED GLÆDE**  
**VENSKAB**  
**VI LØFTER I FLOK**  
**LIVSKVALITET**  
**AKTIV**  
♥

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

# Frivillig

## Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Hatting Centret har vi over 50 frivillige, der hver dag hjælper med mange forskellige opgaver. Det kan være som vejleder på et hold eller opgaver i forbindelse med afvikling af arrangementer.

De frivillige deler ud af deres tid, viden og omsorg - og er derved med til at give sig selv og andre, mange gode oplevelser. Den frivillige indsats er helt afgørende for Hatting Centret og den atmosfære, vi har skabt her.

Er du nysgerrig på, hvad det vil sige at være frivillig på centret og bringe netop dine evner og ideer i spil? Måske har du en interesse, som du har lyst til at dele med andre eller vil hjælpe til med at løse praktiske opgaver.

Kontakt venligst aktivitetsmedarbejderen på Tlf. eller mail. Kontaktoplysninger står bagerst på denne brochure.

## 3 gode råd

- **Hvordan holder jeg mig selvhjulpen?**

Du kan selv gøre rigtig meget for at holde dit funktionsniveau oppe. For eks. gåture

- **Hvordan undgår jeg at blive ensom?**

Ensomhed er meget udbredt blandt ældre. Hold dine sociale kontakter ved lige, mens du også skaber nye fællesskaber.

- **Hvad kan jeg selv gøre?**

Du kan være udadvendt, smilende, ærlig og opsøgende på andre mennesker. Husk at holde den gode tone.

# Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder  
Anne Grete Bøndergaard  
Tlf. 24 95 90 33  
Mail: [agb@horsens.dk](mailto:agb@horsens.dk)

Aktivitetsmedarbejder og afløser  
Kirsten Kofoed  
Tlf. 21 58 62 97

Hatting Centret  
Smedebakken 1  
8700 Horsens