



Søndergården

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Søndergården

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og praktiske informationer

Adresse og kontaktinformationer

Velkommen til Søndergården

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter Søndergården. I dette program finder du tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for seniorer 60+ samt førtidspensionister. Som udgangspunkt er tilbuddene gratis, du betaler dog selv for materialer og forplejning.

Vores målsætning er at være mødested og center for varierende aktiviteter. Du har frit valg i forhold til, om du ønsker at deltage i en eller flere aktiviteter. Dog kræver enkelte aktiviteter tilmelding pga. deltagerbegrænsning (se program).

Alle aktiviteter afholdes under vejledning af frivillige og/eller aktivitetsmedarbejderen.

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

I det åbne aktivitetscenter Søndergården er der rart at være – vi har fokus på fællesskab, hygge, netværk, udvikling og gode stunder i hinandens selskab.

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 aktivitetsmedarbejderen, så finder vi en tid sammen. Vores centerråd står også klar til at hjælpe.

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

Med venlig hilsen
Centerrådet og aktivitetsmedarbejder
Kirsten Kofoed
Tlf.: 21586297
Mail: kiko@horsens.dk



Mød Centerrådet

| | | |
|---------------------------------------|----------------------|--|
| Formand | Myrna Brok | Tlf.: 29 25 85 68 Mail: brok@familie.tele.dk |
| Næstformand & kasserer | Elsebeth Rasmussen | Tlf.: 26 17 55 81 Mail: loelni96@gmail.com |
| Sekretær | Jørgen Forsingdal | Tlf.: 31 63 17 56 Mail: bj@forsingdal.com |
| Medlem | Villy Kaspersen | Tlf.: 20 77 19 33 Mail: aavik@hotmail.dk |
| Medlem | Rasmus Schmidt | Tlf.: 75 75 21 67 / 20 86 96 36 Mail: ets0503@gmail.com |
| Medlem | Ingo Lund Hansen | Tlf.: 21 39 20 95 Mail: ingobetty@bendejo.dk |
| Medlem | Synnøve Christiansen | Tlf.: 51 74 00 21 Mail: synden@anarki.dk |
| Suppleant | Elisabeth Finnerup | Tlf.: 21 13 14 76 Mail: efinnerup@gmail.com |
| Suppleant | Ritta Munk | Tlf.: 30 51 32 25 Mail: rittamunk@gmail.com |



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

| | |
|-------------------|---------------------------|
| Akvarel | 09.00 – 11.30 |
| EDB | 09.00 – 11.00 |
| | 11.15 – 13.15 |
| | 13.30 – 15.30 |
| Bordtennis | 08.30 – 10.15 |
| Billard | 09.00 – 11.30 (ledig tid) |
| Kreativt mødested | 13.00 – 15.30 |
| Billard | 13.00 – 15.30 (ledig tid) |

Tirsdag

| | |
|---------------------|---------------|
| Kreahold | 09.00 – 11.30 |
| Velgørenhedsstriik | 09.00 – 11.30 |
| Keramik | 09.30 – 11.30 |
| Billard | 09.00 – 11.30 |
| | 13.00 – 15.30 |
| Billedbehandling | 09.30 – 11.30 |
| Turistengelsk | 10.00 – 11.30 |
| Whist | 12.30 – 15.45 |
| Strikke Café | 13.00 – 15.30 |
| L'hombre | 12.30 – 15.45 |
| Kreativ eftermiddag | 13.00 – 15.30 |
| Slægtsforskning | 13.00 – 15.00 |
| Stolegymnastik | 14.00 – 15.15 |

Onsdag

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| Hobbyideer & Håndarbejde | 09.00 – 11.30 |
| Madlavning for mænd | 09.00 – 12.00 |
| Billedbehandling | 09.00 – 11.00 |
| | 11.15 – 13.15 |
| | 13.30 – 15.30 |
| Videoredigering | 09.00 – 11.30 |
| Billard | 09.00 – 11.30 |
| Stavgang | 09.30 – 11.00 |
| Bridge | 12.45 – 15.45 |
| Patchwork Café | 13.00 – 15.30 |
| Træværksted | 13.00 – 15.30 |
| Billard | 13.00 – 15.30 (ledig tid) |

Torsdag

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| Knipling & Strik | 09.00 – 11.30 |
| Træværksted | 09.00 – 11.30 |
| EDB | 09.00 – 11.00 |
| Læsekreds (1. torsdag i mdr.) | 09.00 – 11.00 |
| Billard | 10.00 – 12.00 |
| Glasfusing (lige uger) | 13.00 – 15.30 |
| Billard | 13.00 – 15.30 (ledig tid) |
| EDB/enkelt billedbehandling | 13.30 – 15.30 |
| Kroff | 13.30 – 15.30 |

Fredag

| | |
|------------------------|---------------|
| Socialt samvær & Strik | 09.00 – 11.30 |
| Billard | 09.00 – 11.30 |

Mere information om holdene finder du på de efterfølgende sider.

Holdene er listet i alfabetisk orden.



Holdoversigt og information

Akvarel

Vi maler med akvarel og inspireres til at udvikle vores kunnen. Kurset er både for begyndere og øvede. Du medbringer selv farver og pensler.

Tid: Mandag kl. 9.00 – 11.30

Sted: Krogen

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Billard

Et spændende og hyggeligt spil, hvor du mødes med andre omkring billardbordet. Har du ikke prøvet det før, så hjælper vi og giver tip til at lave det perfekte stød.

Tid: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag kl. 9.00 – 11.30

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag kl. 13.00 – 15.30

Sted: Billardstuen

Vejleder: Ole Damsted

Flere tider er fuldt booket. På ugeplan for aktiviteter kan du se de tider, hvor der fortsat er ledige pladser. Kontakt aktivitetsmedarbejderen omkring tilmelding.

Bordtennis

Her har får du både god motion og et par sjove timer, for der er tid til både hygge og træning. Bordtennis henvender sig til nybegyndere såvel som trænede. Der er også mulighed for at spille på andre tider - uden vejleder tilstede. Det aftales indbyrdes på holdet.

Tid: Mandag kl. 8.30 – 10.15

Sted: Lokale 3

Vejleder: Henrik Sonne

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Bridge

Spiller du bridge, så kom og spil med. Du behøver ikke være ekspert for at være med.

Hvis du kan spille whist, kan du hurtigt lære at spille bridge, og det kan vi hjælpe dig med.

Tid: Onsdag kl. 12.45 – 15.45

Sted: Krogen

Vejledere: Kaj S. Jørgensen og Eigil Rasmussen



EDB

Vi tilbyder EDB, internet, billedbehandling og slægtsforskning. Vi vejleder både nybegyndere og let øvede. Egen bærbar kan medbringes.

Datastuen har egen hjemmeside, hvor du kan læse mere: www.datastuen8740.dk
Deltagelse (12 gange) koster kr. 150,-.
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Vi har en efterårssæson og en vintersæson. Hver sæson strækker sig over 12 uger med 2 timer pr. uge. Vintersæsonen starter i uge 2. Der holdes ferie i uge 7.

Tider:

| | |
|---------|--|
| Mandag | kl. 9.00-11.00, 11.15-13.15 og 13.30-15.30 |
| Tirsdag | kl. 9.30-11.30 og 13.00-15.00 |
| Onsdag | kl. 9.00-11.00, 11.15-13.15 og 13.30-15.30 |
| Torsdag | kl. 9.00-11.00 og 13.30-15.30 |

Sted:

Datastuen

Vejledere:

Peter Damgård, Birger Jensen, Lis Simony, Jens Olsen, Inga Pedersen, Birgit Forsingdal, Ella Nielsen, Aksel Riis, Bodil Davidsen, Hans Rasmus Hansen, Aase Jensen, Hans Jørn Jensen, Synnøve Christiansen, Mogens Nielsen, Jørgen Kristensen, Frode Bjerg, Anne Rasmussen.

IT-café

I IT-caféen prøver vi at hjælpe dig med enkle IT-mæssige opgaver.

Du skal bestille en tid, og så prøver vi sammen, om vi kan løse dit problem. Det er gratis at benytte IT-caféen.

Tid:

Torsdag kl. 11.15-12.45 ved forudgående aftale.

Kontakt Peter Damgård på telefon 40709020 og aftal en tid.



Glasfusing

Lav små ting i glas. Glasset skæres, dekoreres og smeltes sammen (fusing) i ovnen. Derefter kan det blive "slumpet" i den ønskede form til fx fyrfadsstager, fade m.m. Du betaler for materialerne du bruger.

Tid: Torsdag kl. 13.00 - 15.30 i lige uger
Sted: Værkstedet
Vejledere: Grethe Pedersen og Ellen Rasmussen
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Hobbyideer & Håndarbejde

Vi laver forskellige håndarbejder som strik, hækling, små ting vi syer i hånden m.v. Vi hjælper hinanden undervejs, hvis noget driller. Vi nyder den gode snak, alt imens vi arbejder.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 11.30
Sted: Værkstedet
Vejleder: Tove Nedergaard

Knipling & Strik

Vi knipler efter farvelagte mønstre og frihåndsmønstre. Du kan lære det gamle håndværk, og kniplebræt kan stilles til rådighed. Du kan også vælge at medbringe dit strikkesøj eller andet håndarbejde. Vi har plads til alle.

Tid: Torsdag kl. 9.00 – 11.30
Sted: Krogen
Vejledere: Vibeke Schou-Hansen

Keramik

Vi arbejder med lertøjsler i flere farver og udfolder vores kreative evner. Med forskellige teknikker fremstiller vi kønne brugs- og pynteting. Alle kan være med, og du vil opleve, hvor afstressende arbejdet med leret er.

Tid: Tirsdag kl. 9.30 – 11.30
Sted: Værkstedet
Vejleder: Ketty Olsen
Tilmelding og begrænset deltagerantal.



Kreativt mødested

Vi mødes til snak og har vores eget håndarbejde med. Vi bliver inspireret til nye ting f.eks. strik, hækling m.v. Har du lyst til at arbejde med læder, kan vejlederen også hjælpe dig med dette.

Tid: Mandag kl. 13.00 – 15.30

Sted: Krogen

Vejleder: Birthe Sørup

Kreahold

Vi arbejder mest i papir og karton og laver bl.a. papirkort, papirklip samt flet af genbrug f.eks. kaffeposer, flettede stjerner og hjerter, origami og papirbroderi. Der er også plads, hvis du vil være kreativ med andre materialer.

Tid: Tirsdag kl. 9.00 – 11.30

Sted: Krogen

Vejleder: Britta Jensen

Kreativ eftermiddag

Vi hygger os sammen og arbejder f.eks. med syede/foldede kort, eget strikkeprojekt og andre ideer.

Tid: Tirsdag 13.00 – 15.30

Sted: Værkstedet

Vejleder: Britta Jensen

Krolf

Krolf er ½ krocket og ½ golf. Spil og regler er en dejlig sammenblanding, og det er både udfordrende og sjovt. Kom og vær med. Vi spiller på vores krolfbane, som snor sig omkring aktivitetscentrets bygning.

Tid: Torsdag kl. 13.30 – 15.30

Opstart: Når vejret tillader det

Sted: Haven

Vejleder: Frank Jensen



L'hombre

L'hombre stammer oprindeligt fra Spanien, og kortspillet kom til Danmark allerede i 1600-tallet. L'hombre er både sjovt og afvekslende, og hos os kan du spille l'hombre i hyggeligt selskab.

Tid: Tirsdag kl. 12.30 – 15.45
Sted: Krogen
Vejleder: Hans Jørgen Møller

Læsekreds

I læsekredsen læser vi den samme bog, hvorefter vi mødes og deler læseoplevelsen med de andre i gruppen. Vi mødes den første torsdag i måneden.

Tid: Torsdag kl. 9.00 – 11.00
Sted: Krogen
Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Madlavning for mænd

Menuen fastsættes, tilberedes og nydes i fællesskab. Vi tilbereder både nye og gammelkendte retter.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 12.00
Sted: Køkkenet
Vejledere: Kurt Jensen og Orla Holmgaard
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Patchwork Café

Vi mødes i et uformelt fællesskab, hjælper og inspirerer hinanden. Der findes mange flotte stoffer, som kan bruges til at fremstille grydelapper, puder, tæpper, æsker og meget andet. Kluderester kan også sagtens bruges.

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00
Sted: Krogen
Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen

Socialt samvær & Strik

Om fredagen mødes vi til socialt samvær med kaffe og brød, og vi hygger os med vores håndarbejde. Du er også meget velkommen uden strikkesetøj!

Tid: Fredag kl. 9.00 – 11.30
Sted: Krogen
Vejleder: Britta Jensen

Strikke Café

Du strikker på dit eget strikkeprojekt og tryller garnet om til flotte sjaler, bluser, strømper m.m. Vi deler vores inspirationer med hinanden, og driller opskriften, kigger vi sammen på det.

Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 15.30
Sted: Krogen
Vejleder: Inga Madsen

Stavgang

Har du lyst til at motionere og få frisk luft i godt samvær? Vi går ca. 1 time og slutter af med kaffe på Søndergården. Du må også gå med uden stave.

Tid: Onsdag kl. 9.30 – 11.00
Sted: Vi mødes ved indgangen
Vejleder: Myrna Brok

Stolegymnastik

Få rørt hele kroppen. I gymnastikken er der fokus på både mobilitet, styrke og kondition. Alt er tilrettelagt således, at alle kan være med. Efterfølgende hygger vi os med kaffe.

Tid: Tirsdag kl. 14.00 – 15.15
Sted: Lokale 3
Vejleder: Jytte Bahnsen
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Træværksted

Kan du lide lugten af træ kombineret med hygge, så kom med på vores træhold. Vi har mange maskiner: Fræser, drejebænk, høvl, båndsliber og sav. Så kom og hjælp os med at bruge det!

Tid: Onsdag kl. 13.00, torsdag kl. 9.00 og i øvrigt efter aftale
Sted: Træværkstedet
Vejleder: Benny Nielsen



Turistengelsk

Turistengelsk er for dig, der gerne vil være bedre til at tale og forstå engelsk, f.eks. når du er ude at rejse. Undervisningen er for let øvede/øvede.

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 11.30

Sted: Lokale 1

Vejleder: Marianne B. Hansen

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Videoredigering

Vi redigerer både gamle analoge og nyere digitale videoptagelser. Du får mulighed for at dykke ned i teknikken og arbejde med egne og andres materialer.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 11.30

Sted: Lokale 2

Vejleder: Jens Olsen

Velgørenhedsstrikk

Af garnrester strikker og hækler vi babytøj og tæpper, der sendes til fattige eller kriseramte lande, hvor det gør stor gavn. Her kan alle være med, og samtidig hygger vi os med snak og kaffe. Du får garn og strikkepinde udleveret.

Tid: Tirsdag kl. 9.00 – 11.30

Sted: Krogen

Vejleder: Grethe Ballegaard

Whist

Vil du gerne spille whist, så har vi også et tilbud til dig. På vores whisthold får du socialt samvær og får samtidig trænet hukommelsen og hjernen.

Tid: Tirsdag kl. 12.30 – 15.45

Sted: Krogen

Vejledere: Grethe Ballegaard

Arrangementer og praktiske informationer

Banko

Vi holder banko på Aktivitetscenter Søndergården den anden fredag i måneden kl. 14.00 i følgende måneder: Januar, februar, marts, april og maj.

Højskoledage

Højskoledage er 7 foredrag, som afholdes den første mandag i måneden fra oktober til april kl. 13.30 – 15.30 på Pejsegården. Arrangementet er inkl. kaffe & kage. Prisen for hele sæsonen er 500 kr. Vil du købe billet til et enkelt eller to foredrag, er prisen pr. foredrag 200 kr. Billet kan efter sæsonstart købes ved indgangen. Program med beskrivelse af foredragene kan fås på aktivitetscenteret.

Øvrige arrangementer

| | |
|---------------------|--|
| Fredagscafé | Fredag den 27. januar kl. 9.30 |
| Ris, Ros & Idemøde | Mandag den 13. februar kl. 11.00 – 12.00 |
| Årsmøde | Mandag den 27. februar kl. 13.00 |
| Brunch | Søndag den 26. marts kl. 10.00 |
| Fredagscafé | Fredag den 28. april kl. 9.30 |
| Udflugt | En dag i maj – dato og tidspunkt kommer senere |
| Ris, Ros og Idemøde | Mandag den 15. maj kl. 11.00 – 12.00 |
| Horsens Holder | |
| - af fællesskabet | Torsdag den 8. juni, arrangement her i Brædstrup |
| Kommunal Kulturdag | Onsdag den 14. juni, afholdes på Horsens Ny Teater |
| Fredagscafé | Fredag den 23. juni kl. 9.30 |

Praktisk information

Tilmelding kræves til følgende hold:

- Madlavning
- Turistengelsk
- Akvarel
- Læsekreds
- EDB
- Billard
- Bordtennis
- Stolegymnastik
- Glasfusing
- Keramik

NB: Pga. begrænset deltagerantal.

Opstart efter nytår: Holdene starter op i uge 1 eller 2.
Nærmere besked via vejleder eller aktivitetsmedarbejder.

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Det åbne aktivitetscenter Søndergården har vi 50 frivillige, der udfører forskellige opgaver. Det kan være som vejleder på et hold, opgaver i forbindelse med arrangementer, i bestyrelse og udvalg eller ad hoc-opgaver, som du selv kan byde ind med.

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 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 hjælpe til med at løse praktiske opgaver. Vi kan både bruge dig, der har en time af og til i løbet af året, og dig der kan hjælpe ugentligt.

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

3 gode råd

- **Hvordan holder jeg hjernen frisk?**
Lær et nyt sprog, ny hobby, læs en bog eller dyrk motion. Det er supergod hjernetræning.
- **Hvordan undgår jeg at blive ensom?**
Hold dine sociale kontakter ved lige, mens du også deltager i nye fællesskaber.
- **Hvad kan jeg selv gøre?**
Du kan være udadvendt, smilende, ærlig og opsøgende på andre mennesker. Husk at bidrage positivt i sind og dialog i mødet med andre.

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder
Kirsten Kofoed
Tlf. 21 58 62 97
Mail: kiko@horsens.dk

Det åbne aktivitetscenter Søndergården
Søndergade 41
8740 Brædstrup