



Præsthøjgården

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1-30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Præsthøjgården

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Spisefællesskaber

Nyhedsbrev

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



Velkommen til Præsthøjgården

Det åbne aktivitetscenter henvender sig til borgere i alderen 60+ og førtidspensionister. Her kan du deltage i faste hold og forskellige arrangementer. Holdene har tilknyttet én eller flere frivillige holdledere og fælles er, at der prioriteres et godt socialt fællesskab. Holdene er gratis at deltage på, og der er derfor kun tale om egenbetaling i forhold til materialer. Der kan være venteliste til nogle af holdene pga. deltagerbegrænsning.

I dette program kan du se hvilke faste hold, vi tilbyder i det åbne aktivitetscenter. Derudover er vi i fuld gang med at planlægge arrangementer for forår/sommer 2023, der vil komme en separat oversigt over disse inden det nye år.

Til arrangementer er der tilmelding af hensyn til forplejning. Man kan tilmelde sig kontant og via Mobile Pay.

Med venlig hilsen
Centerrådet & aktivitetsmedarbejderne



Anne Østergaard Olesen
Tlf.: 24 97 20 68
Mail: aoo@horsens.dk
Træffetider: mandag – fredag



Karina Schurizeck
Tlf.: 23 44 67 63
Mail: karsc@horsens.dk
Træffetider: torsdage kl. 9-11

Mød Centerrådet

Et hvert åbent aktivitetscenter har et centerråd tilknyttet.

Sammen med aktivitetsmedarbejderen planlægger centerrådet hvilke aktiviteter og arrangementer, der skal være i det pågældende center.

Centerrådets opgaver er at sikre brugernes interesser og indflydelse i det åbne aktivitetscenter, med det formål at skabe meningsfulde aktiviteter og fællesskaber for centerets målgruppe.

Valg af Centerråd sker for 2 år ad gangen. Suppleanter vælges for 1 år. Opstillings- og stemmeberettigede på årsmødet i Centerrådet er aktive brugere og/eller frivillige af centerets faciliteter. Disse skal være bosiddende i Horsens Kommune og være i alderen 60+ og/eller førtidspensionister.

Så har du lyst til at have indflydelse på de ting, der sker i det åbne aktivitetscenter, så kan du overveje at stille op i 2023.

Præsthøjgården's Centerråd 2023

Formand	Mette Pedersen
Næstformand	Anna Hedegaard
Sekretær	Kirsten Bachmann
Kasserer	Gunnild Juhl
Medlem	Ulla Beck
Medlem	Gunil Nielsen
Medlem	Gerda Offersen

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Blomsterbinding	10.00 – 12.30
Gymnastikhold	10.00 – 11.00
Krolf	13.30 – 16.30

Tirsdag

IT	09.30 – 11.30
Koret Unoderne	09.30 – 12.00
Tirsdagstræf	13.30 – 16.00

Onsdag

Billard	10.00 – 12.00
Gåholdet (Ulige uger)	10.30
Malerhold	15.00 – 18.00
Herre Debatklubben (lige uger)	10.00 – 13.00

Torsdag

Malerhold	10.00 – 13.00
-----------	---------------

OBS!

Der er venteliste på holdene: blomsterbinding, malerhold, gymnastik, IT og Krolf. Hvis du har interesse i at spille Krolf, så kontakt da Aktivitetsmedarbejderne, da vi arbejder på at lave et Krolf hold mere.

Er du interesseret i kortspil som fx Whist, så kontakt da Aktivitetsmedarbejderne, da vi har 2 frivillige som ønsker at starte et kortspilshold op.

Holdoversigt og information

Holdene er listet i alfabetisk rækkefølge.

Billard

Alle er meget velkomne til at komme til et slag billard.

Sted: Billardbordet v. cafeen
Holdleder: Jørgen
Tid: Onsdage kl. 10.00 – 12.00

Blomsterbinding

Sted: Aktivitetslokalet
Holdleder: Mette
Tid: Mandag kl. 10.00 – 12.30

Gåholdet

Vi mødes ved hovedindgangen til Præsthøjgården og går ca. 60 minutter.
Her handler det ikke om at gå hurtigt og langt, men om frisk luft og godt samvær.

Holdledere: Kirsten & Kirsten
Tid: Onsdage i ulige uger kl. 10.30

Gymnastikhold

Sted: Pejsestuen
Holdleder: Henning
Tid: Mandag kl. 10.00 - 11.00

Herre Debatklubben

I Herre Debatklubben diskuteres forskellige emner inden for samfund og politik, samt hvad der ellers rører sig.

Tid: Onsdag i lige uger 10.00 – 13.00



Koret Unoderne

“Unoderne” er for dig, som elsker at synge, og har lyst til at tage med ud og underholde.

Vi synger et bredt repertoire af danske viser og sange. Du er også hjertelig velkommen

til at lytte med, når vi øver.

Sted: Pejsestuen
Holdledere: Else Marie & Anny
Tid: Tirsdag kl. 9.30 – 12.00

Krolf

Vi spiller Krolf på krolfanlægget ude foran aktivitetslokalet.

Sted: Aktivitetslokalet
Holdledere: Birtha & Eva
Tid: Mandag kl. 13.30 - 16.30

Malerhold

Vi hygger os med at male sammen og inspirere hinanden. En gang imellem laver vi også fælles udstillinger.

Sted: Aktivitetslokalet
Holdleder: Mette
Tid: Onsdag kl. 15.00 - 18.00
Torsdag kl. 10.00 - 13.00

Tirsdagstræf

Vi kaster os ud i lidt af hvert hvad angår kreative sysler. Medbring det du har lyst til at lave, eller bliv inspireret af de andre. Det kan være: smykkefremstilling, male på sten, strik, dekoration af forskellige ting mv.

Sted: Aktivitetslokalet
Holdleder: Bente & Kisser
Tid: Tirsdag kl. 13.30 - 16.00

Arrangementer og tilbud

I Præsthøjgårdens Åbne Center afholder vi løbende arrangementer. I det ekstra tillæg, der kommer inden det nye år vil det fremgå hvilke arrangementer, vi tilbyder i løbet af foråret/sommeren 2023. Det bliver blandt andet foredrag, koncerter, udflugter, fællesspisning og meget mere.

Har du spørgsmål så kontakt endelig aktivitetsmedarbejderne. Vi glæder os til at se Jer!

OBS ved tilmelding til arrangementer:

Du kan tilmelde dig til og betale for arrangementer på 2 måder.

Ved kontant tilmelding udfyldes en tilmeldingsblanket, som lægges i en lille plastpose sammen med kontanterne og puttes i postkassen ved aktivitetsmedarbejdernes kontor ved aktivitetslokalet.

Tilmelder du dig og betaler via MobilePay 40931, så er det vigtigt, at du i kommentarfeltet skriver hvilket arrangement du tilmelder dig, hvor mange personer du tilmelder samt dit telefonnummer.



Spisefællesskaber på Præsthøjgården

Har du lyst til en lækker brunch?

Har du lyst til at komme ud og få socialt samvær over en lækker brunch, så har du mulighed for at komme i madklub på Præsthøjgården.

I madklubben vil frivillige værter servere maden og hygge om jer.

Du spiser sammen med 15-20 seniorer, som, ligesom dig, har lyst til at komme ud og møde andre og få en god snak over en brunch.

Du kan fx se frem til:

- Scrambled eggs
- Pølser og bacon
- Ost og pålæg
- Hjemmebagt brød
- Kaffe, te

Pris: 50 kr. alt i alt

Hvor og hvornår: i caféen på Præsthøjgården, Ternevej 66 hver 2. fredag (i ulige uger) **kl. 9.30-11.00.**

Du skal tilmelde dig til ansvarlig Liz Langfeldt på telefon **21 27 88 36** eller på mail **liz@horsens.dk**. Liz kan også svare på spørgsmål omkring madklubben.



Nyhedsbrev

Kunne du tænke dig at blive opdateret om, hvad der sker her i det åbne center? - Så tilmeld dig vores nye nyhedsbrev hos aktivitetsmedarbejderen.

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig i Åbent Center på Præsthøjgården?

Vi mangler frivillige til at hjælpe til ved foredrag, koncerter og fællesspisning. Det er opgaver som at være en god vært/værtinde, hjælpe med at dække bord og rydde af igen.

Den frivillige indsats er helt afgørende for Aktivitetscenteret på Præsthøjgården og de sociale og kulturelle tilbud, vi tilbyder her. Som frivillig bliver du en del af et socialt fællesskab med gode kolleger, hvor I er med til at gøre en kæmpe forskel for brugere af Åbent Center.

Er du nysgerrig på, hvad det vil sige at være frivillig i Åbent Center, så kontakt da aktivitetsmedarbejderen Anne på telefon 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, fx ved at gå nogle gode ture.

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

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

- **Hvad kan jeg selv gøre?**

Du kan være udadvendt, smilende og opsøgende på andre mennesker, fx som bruger af tilbuddene i Aktivitetscenteret.

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder
Anne Østergaard Olesen
Tlf. 24 97 20 68
Mail: aoo@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder
Karina Schurizeck
Tlf. 23 44 67 63
Mail: karsc@horsens.dk

Præsthøjgården
Ternevej 66
8700 Horsens