

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



Østbirk

Åbent aktivitetscenter

Program 1/7 2026 – 30/6 2027

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Østbirk Aktivitetscenter	3
Mød Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Arrangementer og tilbud.....	9
Café/køkken	10
Frivillig - er det noget for dig?	11
Adresse og kontaktinformationer	12

Velkommen til Østbirk Aktivitetscenter på Birkebo

Hjertelig velkommen til Østbirk Aktivitetscenter på Birkebo Centret. I dette program finder du forskellige tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for seniorer og førtidspensionister. Tilbuddene er som udgangspunkt gratis, dog betaler du selv for forplejning og materialeforbrug på holdene.

På Østbirk 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 sit område. Du kan læse mere om vores hold og aktiviteter på de næste sider. Har du en god ide til en ny aktivitet, hjælper vi gerne med ideudviklingen.



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

Centerrådet laver blandt meget andet arrangementer for seniorer og førtidspensionister i Østbirk og omegn. Der kommer opslag op om dette på Birkebo Centret, andre steder i byen samt Østjysk Næravis.

Alle er velkomne. På gensyn.
Centerrådet

Formand

Hanne Sole
Tlf.: 22 24 20 99
hannesole@mail.dk

Næstformand

Betty Olesen
Tlf.: 61 36 57 59
kube@pc.dk

Kasserer

Kate Jacobsen
tlf. 20 96 87 14
katten56@gmail.com

Medlem

Kurt Olesen
Tlf.: 51 29 47 14
kube@pc.dk

Medlem

Bodil Tarp
Tlf.: 75 78 01 81
btfo@post.tele.dk

Medlem

Lene Uhrenholt
Tlf. 30 63 57 02
leneua@live.dk

Medlem

Else Laursen
tlf. 25 28 74 51
oexenholtlaursen@gmail.com

Revisor

Merete Maarbjerg

Revisorsuppleant

Hans Bach

Medarb.repræsentant

Birgit Brønnum
Tlf.: 24 95 90 32
bbr@horsens.dk



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Fri træning	08.00 – 09.00
Kaffe i Caféen	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 – 09.00
Krolf	10.00
Tysk	10.00 – 12.00
Spisefælleskab	12.00

Onsdag

Akvarelkursus	09.30 – 12.00
Fri træning	08.00 – 09.00
Mandegruppe/Folketinget	09.30
Stolegymnastik	10.30 – 11.30

Torsdag

Datastuen	12.30 – 14.30
Fri træning	08.00 – 09.00
Krolf	14.00
Styrketræning	09.00

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 Caféen. Vi øver os i;

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

Alle er velkomne nybegyndere som øvede.

Tid: Onsdag kl. 9.30 – 12.00

Kontaktperson: Vivi Nielsen,
tlf. 30 60 29 14

Mail: vivinielsen11@gmail.com

Datastuens IT-café

I IT-caféen prøver vi at hjælpe dig med enkle IT-mæssige problemer. Vi kører 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 deltagerne er der på alle hold mindst 3 vejledere.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 9.30 – 11.30 og torsdag kl. 12.30 – 14.30.

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Birgit Brønnum, tlf. 24 95 90 32

Tysk

Vil du gerne kunne klare dig på tysk, 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 Caféen.

Kontaktperson: Ann Asmussen,
tlf. 61 72 52 03

Kaffe i Caféen

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.

Tid: Mandag kl. 10.00 i Caféen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Birgit Brønnum, tlf. 24 95 90 32



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, så er der hjælp at hente.

Vi arbejder på at starte et hold op, det bliver annonceret senere med hvor og hvornår.

Er du interesseret i at høre mere eller har gode ideer, kan du kontakte aktivitetsmedarbejder Birgit Brønnum på tlf. 24 95 90 32

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 Birgit Brønnum, tlf. 24 95 90 32

Madhold

Vi har også madhold ind i mellem, men ikke noget der ligger fast. I øjeblikket er vi i gang med at bygge nyt køkken, men i løbet af efteråret vil vi meget gerne starte madhold op. Er du interesseret i at være med til dette, kontakt da venligst aktivitetsmedarbejder Birgit Brønnum, tlf. 24 95 90 32

Mandegruppe/Folketinget

Vi er en gruppe mænd – seniorer og 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 aktivitetsrum ved Caféen

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? Frivillige dækker fint bord, serverer mad og drikke og sørger for godt selskab.

Tid: Tirsdag kl. 12.00 i Caféen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Birgit Brønnum, tlf. 24 95 90 32

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 Birgit Brønnum, tlf. 24 95 90 32

Syng og vær glad

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

Tid: Første mandag i hver måned

kl. 14.00 - 16.00 i Caféen.

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

Styrketræning

Har du brug for at få styrket din muskulatur og få mere energi? Så kom og bliv en del af et hold, hvor der trænes sammen. Vi har en fælles kaffepause med mulighed for en snak om stort og småt.

Vil du hellere træne alene, kan du booke en tid til selvtræning og dermed selv bestemme tempoet. Inden opstart, gives der en grundig instruktion fra en af vores dygtige vejledere, så du på egen hånd kan klare at træne i fremtiden/ fremover.

Træningen foregår i aktivitetsrum ved Caféen, og det er muligt at benytte maskinerne næsten hver dag.

Holdtræning: Torsdag kl. 9.00

Kontaktperson: Jonna Nielsen, tlf.: 23 64 86 25

Arrangementer og tilbud

Gudstjenester

Følgende tirsdage kl. 14.00, er der gudstjeneste i Caféen:

28. juli - 25. august - 29. september - 27. oktober - 24. november - 15. december (julegudstjeneste) 26. januar - 23. februar - 30. marts - 27. april - 25. maj og 29. juni

Centerrådets arrangementer der er planlagt:

Mandag d. 6. juli kl. 17.00 i Caféen	Smørrebrødsaften
Mandag d. 10. august kl. 17.00 i Caféen	Smørrebrødsaften
Søndag d. 22. november kl. 13.00	Julemarked i Caféen

Tøjsalg med modeshow i november, Nytårstaffel i det nye år og meget mere, der endnu ikke er planlagt.

Der kommer opslag op om disse arrangementer, så kig efter dem i Caféen og i Østjysk Næravis.

SAMVÆR **NETVÆRK**
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED **GLÆDE**
LIVS **KVALITET**
VI LØFTER I FLOK
AKTIVITETEN
VENSKAB



Café/køkken

Birkebo modtager mad fra centralkøkkenet på Klovenhøj Centret. Personalet på Birkebo søger for anretning og servering af maden til beboerne i plejeboligerne.

Birkebo Café er åben mellem kl. 11.30 og 12.00 på hverdage. Ønsker du 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 Østbirk Aktivitetscenter på Birkebo Centret.

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



Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

I Østbirk Aktivitetscenter er der ca. 45 frivillige hjælpere/vejledere, der deler ud af deres tid, viden og omsorg. På den måde 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 forbindelse med 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 i at være frivillig, kan du henvende dig til aktivitetsmedarbejder:

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

Joan Stork

Tlf.: 30 52 71 81

Mail: joess@horsens.dk

Birkebo Aktivitetscenter

Vestbirkvej 3

8752 Østbirk