



Gedvedhus

Åbent aktivitetscenter

Program 1/7 2025 – 30/6 2026

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscenter Gedvedhus	3
Kombiråd	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Arrangementer og tilbud.....	10
Frivillig.....	11
3 gode råd.....	12
Adresse og kontaktinformationer	12

Velkommen til Aktivitetscenter Gedvedhus

Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker og byder på et bredt udbud af aktiviteter. Alle aktiviteter afvikles under vejledning af frivillige vejledere og personale. Som tidligere er der frit valg i forhold til at deltage i en eller flere aktiviteter. Dog kræver enkelte aktiviteter tilmelding pga. deltagerbegrænsning (se program).

Alle over 60 år og førtidspensionister kan komme på et åbent aktivitetscenter, hvor der er tilbud om fællesskaber og aktiviteter. Vi byder jer alle sammen rigtig velkommen, vi glæder os rigtig meget til at se jer.

Som udgangspunkt er tilbuddene gratis. Du skal blot selv betale for materialer og forplejning.

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.

Vores målsætning er at være mødested og center for varierende aktiviteter. Vi lægger vægt på samvær, netværk, udvikling og livskvalitet med borgeren i centrum.



Vel mødt til en spændende sæson i aktivitetscentret!
Hilsen Kombirådet og personalet.

Vi glæder os til at møde dig og byde dig velkommen.
Aktivitetsmedarbejder
Gitte Sørensen

Kombiråd

Formand

Ejlif Hedegård
Tlf.: 28 83 47 59
Mail: ejlif.hedegaard@stofanet.dk

Næstformand / Pårørendemedlem

Erik Olsen
Tlf.: 23 38 86 27
Mail: erik.olsen@rocketmail.com

Kasserer

Britta Madsen
Tlf.: 29 60 40 01
Mail: hkbvom@gmail.com

Medlem

Jette Laursen
Tlf.: 21 73 46 44

Medlem

Kirsten Schov Mikkelsen
Tlf.: 51 54 16 78
Mail: sm-ks@post.tele.dk

Medlem

Jonna Møller
Tlf.: 20 30 72 99
Mail: jonnamiller@gmail.com

Medlem

Ebba Ågård
Tlf.: 22 96 51 15
Mail: ebbagedved@gmail.com

Medlem

Inge Bergh
Tlf.: 61 62 26 29
Mail: ingebergh@hotmail.com

Medlem

Lene Iversen
Tlf.: 26 46 14 85
Mail: jli@mail.tele.dk

Medlem

Ragna Christensen
Tlf.: 22644404
Mail: ragnachristensen48@gmail.com

Medlem

Mona Jørgensen
Tlf. 22 53 48 55
Mail: monamartinsvej@hotmail.com

Beboermedlem

Helga Pedersen

Pårørendemedlem

Karin Vase
Tlf.: 20 12 10 27
Mail: mariakarinp@hotmail.com

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Selvtræning	07.00 – 15.00
Gåfællesskab	09.00
Blomsterbinding (se datoer på side 6)	09.00 – 12.00
	13.00 – 16.00
Billard	09.00 – 12.00
Petanque	09.00 – 12.00
Sang (ulige uger)	14.30 – 16.00

Tirsdag

Selvtræning	07.00 – 15.00
Seniortræning 60+	08.30 – 09.45
Billard	09.00 – 12.00
Herre - madhold	10.00 – 13.00
Nål og tråd	13.00 – 16.00
Banko (se datoer på side 6)	14.00
Gåfællesskab	16.00

Onsdag

Selvtræning	07.00 – 15.00
Datastuen	09.00 – 11.00
Gåfællesskab	09.00 og 17.00
Herre - madhold (ulige uger)	10.00 – 13.00
Hensyntagende Gåfællesskab	10.30
Herreværelset (lige uger)	11.00 – 13.00
Alt for Kvinder (ulige uger)	12.00 – 15.00
Gudstjeneste (se datoer på side 7)	14.00 – 15.30
Strikke/hækle - hold	19.00 – 21.00

Torsdag

Selvtræning	07.00 – 15.00
Seniortræning 60 +	08.30 – 09.45
Gåtur med beboer	10.30 – 11.30
Spisefællesskab (lige uger)	12.00 – 14.00

Fredag

Selvtræning	07.00 – 15.00
Styrke og balance	08.30 – 09.30
Billard	09.00 – 12.00
Petanque	09.00 – 12.00

Holdoversigt og information

Banko

Vi spiller Bankospil i spise-stuen en tirsdag om måneden.

Tid: Tirsdag kl. 14.00

Sted: Spise-stuen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.

Pris: Pr. plade 10 kr.

Dato: 12/8, 9/9, 7/10, 11/11, 9/12 i 2025
13/1, 10/2, 10/3, 7/4, 5/5, 2/6 i 2026

Tid: Mandag kl. 9.00 – 12.00 og kl. 13.00 – 16.00 (ulige uger)

Sted: Aktivitetscentret

Vejleder: Jette Laursen

Anna Marie Lundsgaard

Ulla Lindegaard Pedersen

Dato: 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12 i 2025.
12/1, 26/1, 9/2, 23/2, 9/3, 23/3 i 2026

Billard

Et spændende og hyggeligt spil, hvor vi også tilbyder introduktion, men du kan selvfølgelig også spille alle andre dage.

Tid: Mandag, tirsdag og fredag kl. 9.00 – 12.00

Sted: Forhallen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.

Blomsterbinding

Orientering omkring plukning, opbevaring og brug af blomster til buketter samt behandling af oasis. Lær at binde en buket samt lave en flot dekoration. Du skal selv have blomster, grønt og grene med. Materialeudgifter må påregnes. NB.: Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Data-stuen

Vi tilbyder IT og internet. Vi vejleder både helt nybegyndere og let øvede. Bliv indført i den digitale verden!

Lær om:

- Digital Post
- Netbank
- kontakt til offentlige myndigheder
- e-mail
- internettet generelt
- kontakt med familie og venner via Facebook
- lydbøger
- regneark
- tekstbehandling
- billedebehandling / fotobøger
- handel på nettet
- slægtsforskning



- iPad, tablet og smartphone
- MitId

Vi benytter individuel undervisning tilpasset den enkeltes behov.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 11.00

Sted: Datastuen

Vejledere: Elgaard Nielsen, Niels
Anders Svendsen, Thomas Strøm
Larsen.

Gudstjeneste

En onsdag om måneden holdes
gudstjeneste ved sognepræst
Louise Holmen

Tid: kl. 14.00

Dato: 6/8, 3/9, 1/10, 5/11, 3/12,
julegudstjeneste 19/12 i 2025
4/2, 11/3, 8/4, 6/5, 3/6,
fællessang 24/6 i 2026

Sted: Spisestuen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.

Gåtur med beboer

Vi går, hvis vejret tillader det, ellers
spiller vi brædspil eller kort. Alle er
velkomne til at deltage.

Tid: Torsdag kl. 10.30 – 11.30

Sted: Vi mødes i forhallen på Ged-
vedhus.

Gåfællesskab

I vores gåfællesskab er det rart at
motionere. Jeg står klar til at byde
dig velkommen til en dejlig gåtur.
Vi går ca. 75 minutter hver gang.

Tid: Mandag kl. 9.00 og kl. 17.00

Onsdag kl. 9.00

Sted: Hovedindgang til Gedvedhus

Hensynstagende gåfællesskab

Hensynstagende gåtur hvor vi går
30 – 45 minutter i et stille og roligt
tempo med pauser undervejs. Tag
gerne din rollator eller stave med.

Tid: Onsdag kl. 10.30

Sted: Hovedindgang til Gedvedhus

Kontaktperson: Karen Marie
Schiermer

Herre – madhold

Vi laver både nye og gammelkend-
te retter. Menuen fastsættes, tilbe-
redes og nydes i fællesskab.

Tid: Tirsdag og onsdag (ulige uger)
kl. 10.00 – 13.00

Sted: Køkkenet i aktivitetscentret

Vejleder: Else Pedersen og
aktivitetsmedarbejder
Tilmelding kræves, da der er be-
grænset antal pladser.



Herreværelset

Et hold for enlige mænd i alderen 65+ fra Gedved og omegn. Vi mødes hver 2. uge til samvær og frokost.

Tid: Onsdag (lige uger) kl. 11.00 – 13.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontaktperson: Harry Nielsen og Bo Hansen

Håndarbejdsholdet Nål og tråd

Er du kreativ med nål og tråd – så kom og vær med til en hyggelig eftermiddag. Vi syr patchwork, applikation, broderer, strikker m.m. – både i hånden og på maskine. Vi hjælper og inspirerer hinanden med vores sytøj.

Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 16.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.

Kryddersnaps

Vi inspirerer hinanden til at fremstille forskellige kryddersnapse. Vi tager ud i naturen og samler urter og bær til snapsen. Vi aftaler fra gang til gang, hvornår vi mødes.

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.

Petanque

Kom og brug vores petanquebaner. Vi spiller foreløbig to gange om ugen, men du kan selvfølgelig også spille andre dage.

Tid: Mandag og fredag
kl. 9.00 – 12.00

Sted: Ude på banen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.

Sang

Fællessang med beboerne. Kristian og Jørgen spiller og synger for.

Tid: Mandag (ulige uger)
kl. 14.30 – 16.00

Sted: Spisestuen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.

Selvtræning

Hvis du har lyst til og brug for at styrketræne og bevare din krops funktioner, så har du muligheden for at selvtræne i maskinerne på Gedvedhus med instruktion fra en fysioterapeut.

Sted: Aktivitetscenter

Tid: Alle hverdage efter aftale

Kontaktperson: Aktivitetsmedarb.



Seniortræning 60+

Vi arbejder med rygtræning, styrketræning med håndvægte, brede elastikker, balance træning, store bolde mm. Bækkenbundstræning de sidste 15 minutter hver gang.

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 8.30 – 9.45

Sted: Aktivitetscentret

Instruktør: Karen Marie Schiermer

Strikke/hækle – hold

Er du glad ved at strikke eller hækle og/eller har lyst til at komme i gang med at gøre det? Så er det måske lige det her, du skal være med til. Vi hjælper og inspirerer hinanden.

Tid: Onsdag kl. 19.00 – 21.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontaktperson: Evy Skov

Styrke og balance med store bolde

Har du mod på og lyst til at få styrket din balance og få trænet kroppen på en anderledes måde? Så kom og træn med os.

Tid: Fredag kl. 8.30 – 9.30

Sted: Aktivitetscentret

Vejleder: Karen Marie Schiermer

Søndags Café

Med sang og musik og måske en lille svingom. Alle er Velkommen.

Tid: Søndag kl. 14 – 16

Sted: Aktivitetscentret

Kontaktperson: Jørgen Andersen og Ellen Larsen.

Pris: 50 kr. for underholdning, kaffe og kage.

Dato: 21/9, 19/10, 23/11 i 2025

15/2, 22/3, 19/4 i 2026

Arrangementer og tilbud

Spisefællesskab

Har du lyst at spise sammen med andre i et trygt og hyggeligt spisefællesskab? De frivillige dækker fint bord, serverer mad, drikke og sørger for godt selskab.

Tid: Torsdag kl. 12.00 i lige uger

Sted: Aktivitetscentret

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Suppeaften

Kom og nyd dejlig hjemmelavet suppe med brød og en kop kaffe/the.

Tid: Mandag kl. 17.30

Sted: Aktivitetscentret

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Pris: 85 kr.

Dato: 29/9, 27/10, 1/12 i 2025

19/1, 16/2, 16/3 i 2026

Husk tilmelding til Gitte. Tlf.: 24 99 33 30

Alt for Kvinder

Alt for kvinder, Ældre Sagen Horsens Nord, er for kvinder 60+ fra Gedved og omegn. Vi mødes i dagtimerne til hyggeligt samvær og et måltid mad.

Tid: Onsdag i ulige uger kl. 12.00 – 15.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontaktperson: Bodil Hansen

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

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Gedvedhus 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 Gedvedhus og den atmosfære, vi har skabt her.

Er du nysgerrig efter, 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. gå ture.

Hvordan undgår jeg at blive ensom?

På de åbne aktivitetscentre er der gode muligheder for at lære nye mennesker at kende og udvide dit netværk.

Hvad kan jeg selv gøre?

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

Aktivitetsmedarbejder

Gitte U. Sørensen

Tlf.: 24 99 33 30

Mail: gus@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder og afløser

Birgit Brønnum

Tlf.: 24 92 90 32

Mail: bbro@horsens.dk

Gedvedhus

Kirkevej 5

8751 Gedved