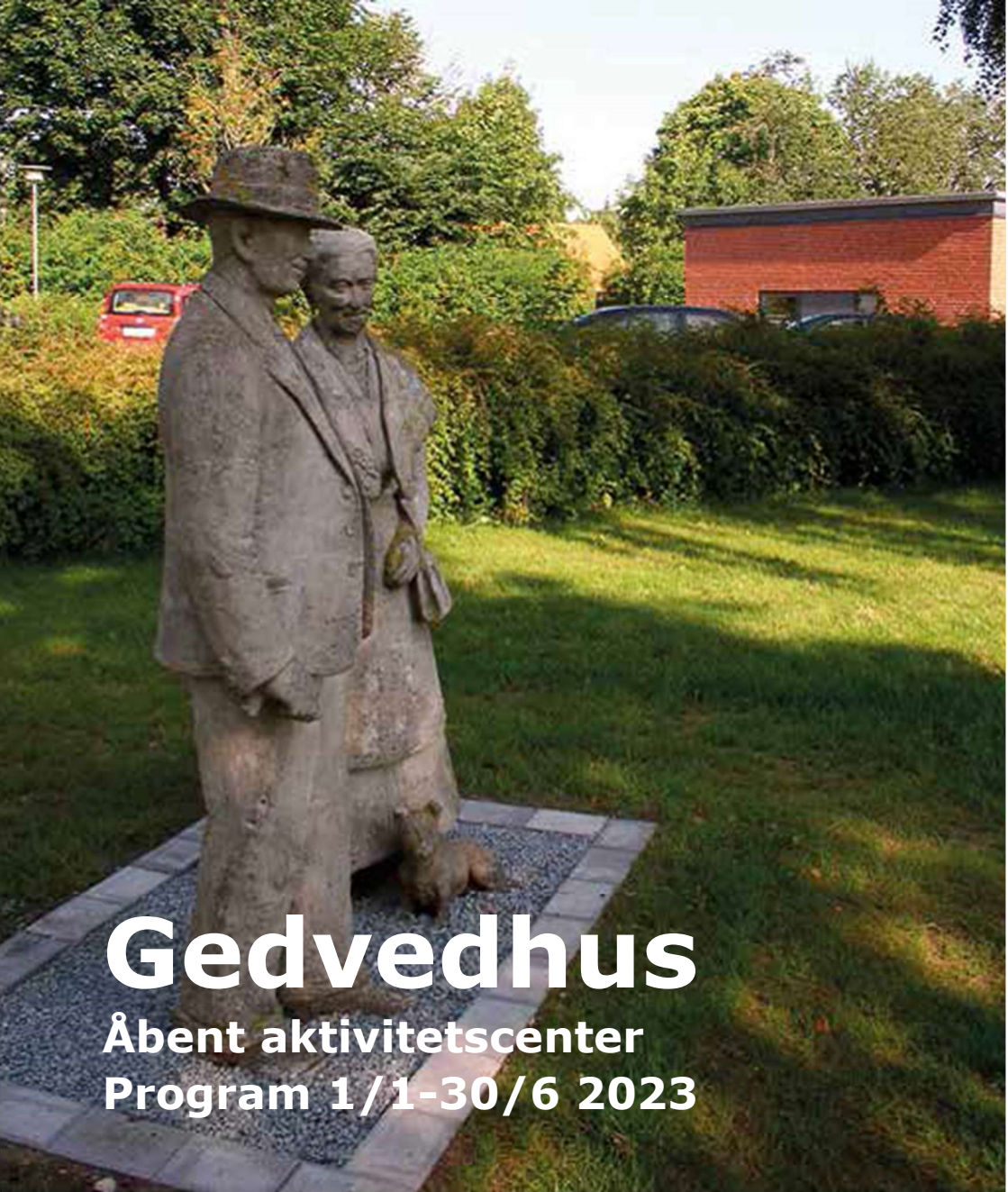




Gedvedhus

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscenter Gedvedhus

Kombiråd

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



Velkommen til Gedvedhus

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.

Aktivitetscentret er et tilbud til kommunens pensionister og borgere over 60 år.

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!

Kombirådet og personalet.

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

Aktivitetsmedarbejder

Gitte Sørensen

Kombiråd

Formand

Ejlif Hedegård

Tlf.: 28834759

Mail: ejlif.hedegaard@stofanet.dk

Næstformand

Jette Laursen

Tlf.: 21734644

Mail: jelaursen@privat.dk

Kasserer

Britta Madsen

Tlf.: 29604001

Mail: hkbvom@gmail.com

Medlem

Kirsten S. Mikkelsen

Tlf.: 51541678

Mail: sm-ks@post.tele.dk

Medlem

Jonna Møller

Tlf.: 20307299

Mail: jonnamiller@gmail.com

Medlem

Anne Rosgård

Tlf.: 61316653

Medlem

Inge Bergh

Tlf.: 22486816

Mail: ingebergh@hotmail.com

Medlem

Ebba Ågård

Tlf.: 22965115

Mail: ebbagedved@gmail.com

Beboermedlem

Helga Pedersen

Medlem

Lissy Andersen

Tlf.: 20128786

Mail: krithuset@pc.dk

Medlem

Ragna Christensen

Tlf.: 22644404

Mail: ragnachristensen48@gmail.com

Pårørendemedlem

Arne Jessen

Tlf.: 20379464

Mail: arnesj@stofanet.dk

Pårørendemedlem

Karin Vase

Tlf.: 20121027

Mail: mariakarinp@hotmail.com

Medarbejderrepræsentant

Gitte U. Sørensen

Tlf.: 24993330

Mail: gus@horsens.dk

Medarbejderrepræsentant

Marie Brinch Christiansen

Tlf.: 61622629

Mail: mbc@horsens.dk

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Blomsterbinding (Ulige uger)	09.00 – 12.00 og 13.00 – 16.00
Billard	09.00 – 12.00
Petanque	09.00 – 12.00
Krolf	09.00 – 12.00
Gåfællesskab	09.00 og 17.00
Naturtræning	10.30
Sang	15.00 – 16.00

Tirsdag

Herre - madhold	10.00 – 13.00
Datastuen	09.00 – 11.00
Selvtræning	
Nål og tråd	13.00 – 16.00
Banko 14.00	
Malehold	19.00 – 21.30

Onsdag

Herrer - madhold (Ulige uger)	10.00 – 13.00
Herreværelset (Lige uger)	11.00
Gåfællesskab	09.00 og 17.00
Datastuen	09.00 – 11.00
Strikke/hækle - hold	19.00 – 21.00

Torsdag

Gåtur med beboer	10.30 – 11.30
Dame - madhold (Lige uger)	10.00 – 13.00
SMART-Training	09.00 – 10.00

Fredag

Billard	09.00 – 12.00
Petanque	09.00 – 12.00
Krolf	09.00 – 12.00

Holdoversigt og information

Banko

Vi spiller Bankospil i spisestuen en tirsdag om måneden.

Tid:	Tirsdag kl. 14.00
Sted:	Spisestuen
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejder
Pris:	Pr. plade 10,- kr.
Dato:	17/1, 14/2, 14/3, 9/5 og 6/6.

Billard

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

Tid:	Mandag og Fredag kl. 9.00 – 12.00
Sted:	Forhallen
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejder

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

Tid:	Mandag kl. 9.00-12.00 og kl. 13.00-16.00
------	--

(Ulige uger)

Sted:	Aktivitetscenter
Vejleder:	Jette Laursen Anna Marie Lundsgaard Ulla Lindegaard Pedersen

Dato:	16/1, 30/1, 13/2, 27/2, 13/3 og 27/3.
-------	---------------------------------------

Dame - madhold

Et madhold kun for damer, hvor menuen fastsættes, tilberedes og nydes i fællesskab. Vi laver både gammelkendte og nye retter.

Tid:	Torsdag (lige uger) kl. 10.00 - 13.00
Sted:	Køkkenet i aktivitets centret
Vejleder:	Birgit Lykkegaard Brohus

Tilmelding kræves, da der er begrænset antal pladser.



Datastuen

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

Lær at:

- Bruge digital post
- Bruge Netbank
- Kontakte offentlige myndigheder
- Bruge e-mail
- Anvende internettet generelt
- Holde kontakt med familie og venner via Facebook
- Lydbøger
- Regneark
- Tekstbehandling
- Billedebehandling / fotobøger
- Handel på nettet.
- Slægtsforskning
- Brug af iPad, tablet , smartphone

Vi benytter individuel undervisning tilpasset den enkeltes behov.

Tid: Tirsdag kl.9.00 -11.00
 Onsdag kl.9.00 - 11.00

Sted: Datastuen

Vejledere: Leif Olsen, Britta Madsen
 Jørgen Møller, Carsten K Olesen,
 Elgaard Nielsen, Niels Anders Svendsen
 Thomas Strøm Larsen.

Gåture med beboer

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

Tid: Hver torsdag kl. 10.30 - 11.30

Sted: Vi mødes i forhallen på Gedvedhus.



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: Onsdag kl. 9.00 og kl. 17.00
Sted: Hovedindgang til Gedvedhus
Kontaktperson: Karen Marie Schiermer Mikkelsen

Herre - madhold

Både nye og gammelkendte. Menuen fastsættes, tilberedes og nydes i fællesskab.

Tid: Onsdag (Ulige uger) kl.10.00 - 13.00
og tirsdag kl. 10.00 - 13.00
Sted: Køkkenet i aktivitetscentret
Vejleder: Karen Alrø Jensen og Ellen Andersen
Tilmelding kræves, da der er begrænset antal pladser.

Herreværelset

Herreværelset er 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)
Sted: Aktivitetscenter
Vejleder: Harry Nielsen og Bo Jensen

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 eftermiddag kl. 13.00- 16.00
Sted: Aktivitetscentret
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Malehold

Vil du gerne male sammen med andre og lade dig inspirere?

Du skal selv medbringe dit udstyr. Vi anvender flere forskellige teknikker

Tid: Tirsdag kl. 19.00- 21.30

Sted: Aktivitetscenter

Kontaktperson: Birthe Spiertz

Petanque/krolf

Kom og brug vores krolf- og petanquebaner.

Vi spiller foreløbig 3 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: Aktivitetsmedarbejder

SMART-Training

Nu har du muligheden for at holde hjernen skarp og udnytte dens potentiale med konceptet SMART-Training. Her får du trænet flere forskellige dele af din hjerne, så den bliver udfordret, som den skal.

Træningen er for alle 60+ og den henvender sig især til mennesker, der gerne vil holde deres hjerne skarp og bl.a. skabe mere overskud i deres hverdag.

Tid: Torsdag kl. 9.00 – 10.00

Sted: I aktiviteten

Kontaktperson: Karen Marie Schiermer Mikkelsen

Strikke/Hækle - hold

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

Vi hjælper og inspirerer hinanden.

Tid: Onsdag kl. 19.00 – 21.00

Sted: Aktivitetscenter

Kontaktperson: Evy Skov



Arrangementer og tilbud

Kryddersnaps

Vi vil inspirere hinanden til at fremstille forskellige kryddersnaps.

Vi tager ud i naturen og samler urter og bær til snapsen.

Vi aftaler fra gang til gang, hvornår vi mødes.

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Selvtræning

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

Sted: Aktivitetscenter

Tid: Alle hverdage efter aftale

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Gudstjeneste

En onsdag om måneden afholdes gudstjeneste ved sognepræst Louise Holmen og kirkesanger Casper Rosenkilde.

Sted: Spisestuen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Datoer: 4/1, 1/2, 1/3, 5/4 og 3/5.

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 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

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 Aktivitetscenter

Kirkevej 5

8751 Gedved