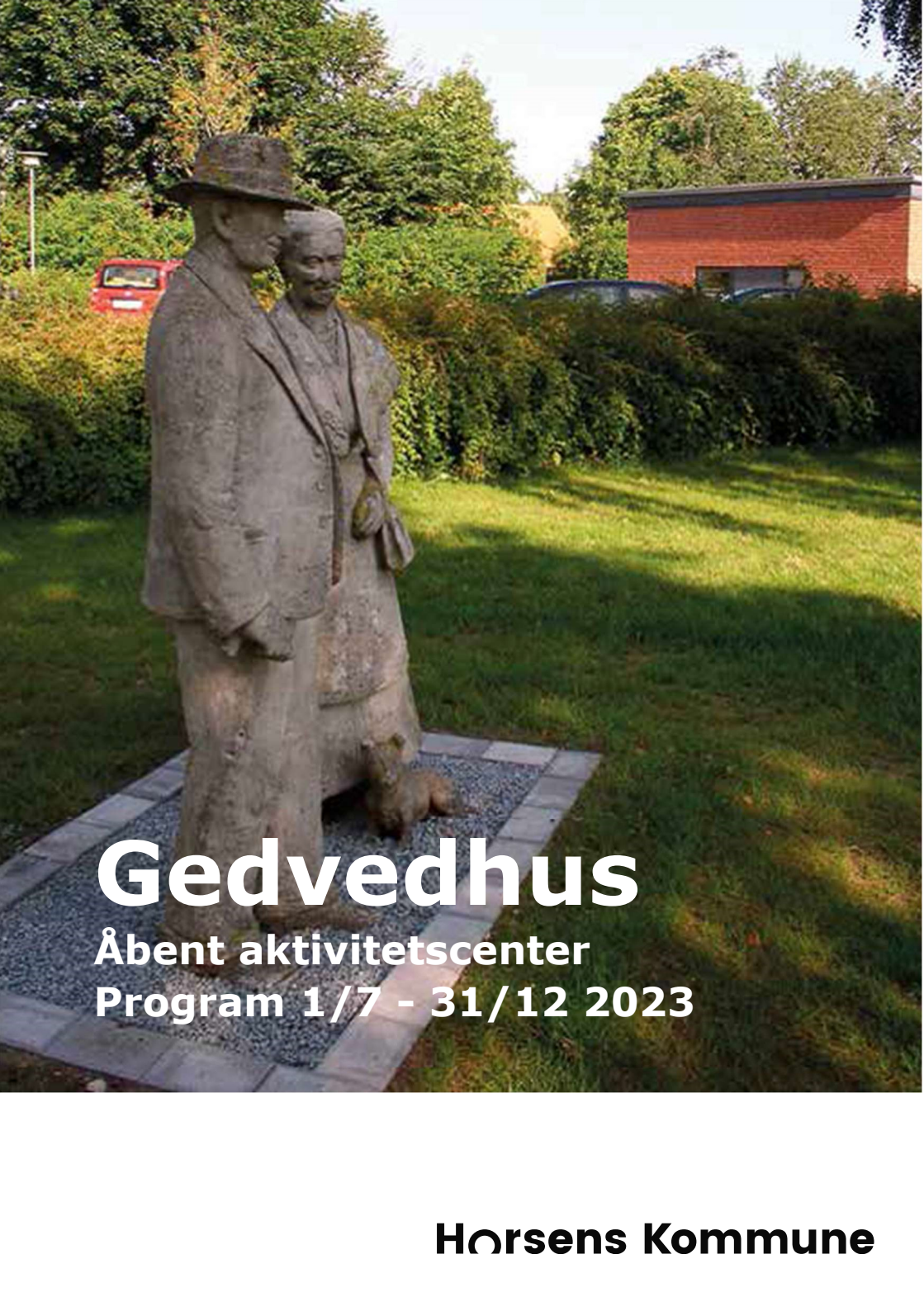




Gedvedhus

Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 - 31/12 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, borgere over 60 år samt førtidspensionister.

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

Ejllif Hedegård
Tlf.: 28834759
Mail: ejllif.hedegaard@stofanet.dk

Næstformand

Jette Laursen
Tlf.: 21734644
Mail: jelaursen@privat.dk

Kasserer

Britta Madsen
Tlf.: 29604001
Mail: hkbvom@gmail.com

Medlem

Kirsten Schov Mikkelsen
Tlf.: 51541678
Mail: sm-ks@post.tele.dk

Medlem

Jonna Møller
Tlf.: 20307299
Mail: jonnamller@gmail.com

Medlem

Anne Rosgård
Tlf.: 61316653

Medlem

Inge Bergh
Tlf.: 61622629
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

Karin Vase
Tlf.: 20121027
Mail: mariakarinp@hotmail.com

Medarbejderrepræsentant

Gitte U. Sørensen
Tlf.: 24993330
Mail: gus@horsens.dk

Medarbejderrepræsentant

Karsten Larsen
Tlf.: 61622629
Mail: klar@horsens.dk

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Blomsterbinding (se datoer på side 6)	09.00 – 12.00/ 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
Sang	14.30 – 16.00
(Ulige uger)	
Selvtræning	07.00 – 15.00

Tirsdag

Senior Træning 60+	08.30 – 09.30
Herre - madhold	10.00 – 13.00
Datastuen	09.00 – 11.00
Selvtræning	07.00 – 15.00
Nål og tråd	13.00 – 16.00
Banko (se datoer på side 6)	14.00
Malehold	19.00 – 21.30

Onsdag

Herrer - madhold	10.00 – 13.00
(Ulige uger)	
Herreværelset	11.00 – 13.00
(Lige uger)	
Gåfællesskab	09.00 og 17.00
Hensyntagende Gåfællesskab	10.30
Datastuen	09.00 – 11.00
Strikke/hækle - hold	19.00 – 21.00
Selvtræning	07.00 – 15.00
Gudstjeneste (se datoer på side 10)	14.00 – 15.30

Torsdag

Gåtur med beboer	10.30 – 11.30
SMART-Training	09.00 – 10.00
Selvtræning	07.00 – 15.00

Fredag

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

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:	4/7, 1/8, 29/8, 26/9, 24/10, 21/11, 19/12

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:	25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12

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 og 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: Mandag kl. 9.00 og 17.00

Onsdag kl. 9.00 og 17.00

Hensyntagende gåfællesskab Onsdag kl. 10.30

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) kl. 11.00 - 13.00
Sted: Aktivitetscenter
Kontaktperson: 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 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: Aktivitetsmedarbejder



Sang

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

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

Sted: Spisestuen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen

Senior Træning + 60

Holdet for dig, der gerne vil have trænet hele kroppen, vi laver øvelser der er tilpasset den enkeltes niveau. Kom og vær med til sjov træning, hvor vi får pulsen op, sved på panden og har det sjovt.

Tid: Tirsdag kl. 8.30 – 9.30

Sted: I aktiviteten

Vejleder: Karen Marie Schiermer Mikkelsen

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

Vejleder: 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

Styrke og balance træning med store bolde

Har du mod 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: I aktiviteten

Vejleder: Karen Marie Schiermer Mikkelsen

Arrangementer og tilbud

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: 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 holdes gudstjeneste ved sognepræst Louise Holmen og Kirke- og kulturmedarbejder Casper Rosenkilde

Tid: kl. 14.00 den 2/8, 6/9, 4/10, 1/11,
Jule Gudstjeneste fredag den 22/12

Sted: Spisestuen

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

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

Kirkevej 5

8751 Gedved