



Brædstrup

Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 - 31/12 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscenter Brædstrup

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og praktiske informationer

Frivillig

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer

Velkommen til Aktivitetscenter Brædstrup

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter Brædstrup.

Måske du lige stopper op ved navnet, for det er nyt, at vi omtaler vores skønne sted som aktivitetscenter Brædstrup. Vi vil gerne tydeliggøre, at vi er en selvstændig enhed, der blot bor nabo til plejecentret. Vores brugere kommer fra eget hjem i og omkring Brædstrup.

På aktivitetscenter Brædstrup er der rart at være – vi har fokus på fællesskab, hygge, netværk, udvikling og gode stunder i hinandens selskab.

I dette program finder du tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for seniorer 60+ samt førtidspensionister. Som udgangspunkt er tilbuddene gratis, du betaler dog selv for materialer og forplejning.

Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst til at samle holdet og give fra sig af ideer inden for deres område. Du har frit valg i forhold til, om du ønsker at deltage i en eller flere aktiviteter. Du kan læse mere om vores hold og aktiviteter på de næste sider. Bemærk, at enkelte hold kræver tilmelding pga. deltagerbegrænsning.

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 aktivitetsmedarbejderen så finder vi en tid sammen. Vores centerråd står også klar til at hjælpe.

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

Centerrådet og aktivitetsmedarbejder
Kirsten Kofoed
Tlf.: 21 58 62 97
Mail: kiko@horsens.dk



Mød Centerrådet

Formand	Myrna Brok	Tlf.: 29 25 85 68 Mail: brok@familie.tele.dk
Næstformand & kasserer	Elsebeth Rasmussen	Tlf.: 26 17 55 81 Mail: loelni96@gmail.com
Sekretær	Jørgen Forsingdal	Tlf.: 31 63 17 56 Mail: bj@forsingdal.com
Medlem	Villy Kaspersen	Tlf.: 20 77 19 33 Mail: aavik@hotmail.dk
Medlem	Rasmus Schmidt	Tlf.: 75 75 21 67 / 20 86 96 36 Mail: ets0503@gmail.com
Medlem	Ingo Lund Hansen	Tlf.: 21 39 20 95 Mail: ingobetty@bendejo.dk
Medlem	Synnøve Christiansen	Tlf.: 51 74 00 21 Mail: synden@anarki.dk
Suppleant	Elisabeth Finnerup	Tlf.: 21 13 14 76 Mail: efinnerup@gmail.com
Suppleant	Sonja Bruun	Tlf.: 23 91 45 74 Mail: bjarne_bruun@yahoo.dk



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Akvarel	09.00 – 11.30
EDB	09.00 – 11.00
	11.15 – 13.15
	13.30 – 15.30
Bordtennis	09.00 – 10.15
Billard	09.00 – 11.30
Kreativt mødested	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30 (ledig tid)
Førklubben	13.30 – 15.00

Tirsdag

Kreahold	09.00 – 11.30
Velgørenhedsstrik	09.00 – 11.30
Træværksted	09.00 – 11.30
Billard	09.00 – 11.30
Keramik	09.30 – 11.30
Billedbehandling	09.30 – 11.30
Cykelhold (lige uger)	09.30 – 11.30
Turistengelsk	10.00 – 11.30
Whist	12.30 – 15.45
Strikke Café	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30
L'hombre	13.00 – 15.45
Slægtsforskning	13.00 – 15.00
Senior Linedance	13.30 – 14.45
Stolegymnastik	14.00 – 15.15
Madlavning for mænd	15.00 – 18.30
Spil musik sammen	16.00 – 18.00

Onsdag

Hobbyideer & Håndarbejde	09.00 – 11.30
Madlavning for mænd	09.00 – 12.00
Billedbehandling	09.00 – 11.00
	11.15 – 13.15
	13.30 – 15.30
Videoredigering	09.00 – 11.30
Billard	09.00 – 11.30
Stavgang	09.30 – 11.00
Stolegymnastik	10.00 – 11.15
Bridge	12.45 – 15.45
Patchwork Café	13.00 – 15.30

Træværksted	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30 (ledig tid)
Madlavning for kvinder (ulige uger)	16.00 – 18.30

Torsdag

Knipling & andet håndarbejde	09.00 – 11.30
Træværksted	09.00 – 11.30
EDB	09.00 – 11.00
Læsekrede (1. torsdag i md.)	09.30 – 11.00
Billard	10.00 – 12.00
Glasfusing (ulige uger)	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30 (ledig tid)
EDB/enkelt billedbehandling	13.30 – 15.30
Krolf	13.30 – 16.00

Fredag

Socialt samvær & Strik	09.00 – 11.30
Billard	09.00 – 11.30

Mere information om holdene finder du på de efterfølgende sider.

Holdene er listet i alfabetisk orden.

Holdstart

Vores officielle sæsonstart er uge 36, fra den 4. september.

Enkelte hold har et andet starttidspunkt, kontakt aktivitetsmedarbejder for nærmere info.



Holdoversigt og Information

Akvarel

Vi maler med akvarel og inspireres til at udvikle vores kunnen. Kurset er både for begyndere og øvede. Du medbringer selv farver og pensler.

Mandag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen. Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Billard

Et spændende og hyggeligt spil, hvor du mødes med andre omkring billardbordet. Har du ikke prøvet det før, så hjælper vi og giver tip til at lave det perfekte stød.

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag: kl. 9.00 – 11.30

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag: kl. 13.00 – 15.30

Billardstuen / Vejleder: Ole Damsted

Flere tider er fuldt booket. På ugeplan for aktiviteter kan du se de tider, hvor der fortsat er ledige pladser. Kontakt aktivitetsmedarbejderen omkring tilmelding.

Bordtennis

Her har får du både god motion og et par sjove timer, for der er tid til både hygge og træning. Bordtennis henvender sig til nybegyndere såvel som trænede. Der er også mulighed for at spille på andre tider - uden vejleder tilstede. Det aftales indbyrdes på holdet.

Mandag kl. 9.00 – 10.15 i lokale 3 / Vejleder: Henrik Sonne

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Bridge

Spiller du bridge så kom og spil med. Du behøver ikke være ekspert for at være med.

Hvis du kan spille whist, kan du hurtigt lære at spille bridge, og det kan vi hjælpe dig med.

Onsdag kl. 12.45 – 15.45 i Krogen / Vejledere: Kaj S. Jørgensen og Eigil Rasmussen

Cykelhold med elcykel

Kom med på cykeltur, hvor vi cykler ca. 20 km, og turen tager 2 – 2½ time med en pause undervejs. Du medbringer selv drikkevarer og evt. en formiddagssnack. Cykelhjelm samt mobiltelefon er obligatorisk.

Tirsdag i lige uger kl. 9.30 – ca. 11.30 / start fra aktivitetscentret /

Vejleder: Hans Otto Hansen. Tilmelding og begrænset deltagerantal.



Datastuen

Vi tilbyder EDB, internet, billedbehandling og slægtsforskning. Vi vejleder både nybegyndere og let øvede. Egen bærbar pc kan medbringes.

Datastuen har egen hjemmeside, hvor du kan læse mere: www.datastuen8740.dk
Deltagelse (12 gange) koster kr. 150,-.

Tilmelding kontakt: Birgit Forsingdal tlf. 26 28 17 56

Vi har en efterårssæson og en vintersæson. Hver sæson strækker sig over 12 uger med 2 timer pr. uge. Efterårssæsonen starter uge 36, og der holdes ferie i uge 42.

Tider:

Mandag kl. 9.00 - 11.00, 11.15 - 13.15 og 13.30 - 15.30 - EDB

Tirsdag kl. 9.30 - 11.30 - Billedbehandling

Tirsdag kl. 13.00 - 15.00 - Slægtsforskning

Onsdag kl. 9.00 - 11.00, 11.15 - 13.15 og 13.30 - 15.30 - Billedbehandling

Torsdag kl. 9.00 - 11.00 og 13.30 - 15.30 - EDB

Sted: Datastuen

Vejledere:

Peter Damgård, Birger Jensen, Lis Simony, Jens Olsen, Inga Pedersen, Birgit Forsingdal, Ella Nielsen, Aksel Riis, Bodil Davidsen, Aase Jensen, Hans Jørn Jensen, Synnøve Christiansen, Ellen Schmidt, Jørgen Kristensen, Frode Bjerg, Anne Rasmussen.

IT-café

I IT-caféen prøver vi at hjælpe dig med enkle IT-mæssige opgaver.

Du skal bestille en tid, og så prøver vi sammen, om vi kan løse dit problem. Det er gratis at benytte IT-caféen.

Tid: Torsdag kl. 11.15 - 12.45 efter forudgående aftale.

Kontakt Peter Damgård på tlf. 40709020 og aftal en tid.



Førklubben

Førklubben er et socialt fællesskab, hvor vi sammen planlægger fælles aktiviteter eller blot mødes til hyggeligt samvær. Du skal være under 67 år og førtidspensionist, efterløkker, på Arne-pension eller fleksjobber.

Mandag kl. 13.30 – 15.00 i Værkstedet / Vejledere: Anja Snedker og Gitte Haagesen

Glasfusing

Lav små ting i glas. Glasset skæres, dekoreres og smeltes sammen (fusing) i ovnen. Derefter kan det blive "slumpet" i den ønskede form til fx fyrfadsstager, fade m.m. Du betaler for materialerne, du bruger.

Torsdag kl. 13.00 - 15.30 i lige uger i Værkstedet / Vejledere: Grethe Pedersen og Ellen Rasmussen. Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Hobbyideer & Håndarbejde

Vi laver forskellige håndarbejder som strik, hækling og små ting vi syer i hånden m.v. Vi hjælper hinanden undervejs, hvis noget driller. Vi nyder den gode snak, alt imens vi arbejder.

Onsdag kl. 9.00 – 11.30 i Værkstedet / Vejleder: Tove Nedergaard

Knipling & andet håndarbejde

Om du vil kniple, strikke, brodere, hækle eller lave orkis, så er du velkommen på dette hold. Du kan låne kniplebræt, hvis du vil prøve at kniple.

Torsdag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen / Vejledere: Vibeke Schou-Hansen

Keramik

Vi arbejder med lertøjsler i flere farver og udfolder vores kreative evner. Med forskellige teknikker fremstiller vi kønne brugs- og pynteting. Alle kan være med, og du vil opleve, hvor afstressende arbejdet med leret er.

Tirsdag kl. 9.30 – 11.30 i Værkstedet / Vejleder: Ketty Olsen
Tilmelding og begrænset deltagerantal.



Kreativt mødested

Vi mødes til snak og har vores eget håndarbejde med. Vi bliver inspireret til nye ting f.eks. strik, hækling m.v.

Mandag kl. 13.00 – 15.30 i Krogen / Vejleder: Birthe Sørup

Kreahold

Vi arbejder mest i papir og karton og laver bl.a. papirkort, papirklip samt flet af genbrug f.eks. kaffeposer, flettede stjerner og hjerter, origami og papirbroderi. Der er også plads, hvis du vil være kreativ med andre materialer.

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen / Vejleder: Britta Jensen

Krolf

Krolf er ½ kroket og ½ golf. Spil og regler er en dejlig sammenblanding, og det er både udfordrende og sjovt. Kom og vær med. Vi spiller på vores krolfbane, som snor sig omkring aktivitetscentrets bygning.

Torsdag kl. 13.30 – 15.30 i haven / Vejleder: Frank Jensen

L'hombre

L'hombre stammer oprindeligt fra Spanien, og kortspillet kom til Danmark allerede i 1600-tallet. L'hombre er både sjovt og afvekslende, og hos os kan du spille l'hombre i hyggeligt selskab.

Tirsdag kl. 13.00 – 15.45 i Krogen / Vejleder: Hans Jørgen Møller

Læsekreds

I læsekredsen læser vi den samme bog, hvorefter vi mødes og deler læseoplevelsen med de andre i gruppen. Vi mødes den første torsdag i måneden.

Torsdag kl. 9.00 – 11.00 i Lokale 1 / Vejleder: Ingrid Jensen

Tilmelding og begrænset deltagerantal.



Madlavning i fællesskab

Madgrupper på 4 - 6 personer, der i fællesskab fastsætter en menu, tilbereder og nyder et måltid sammen.

Tirsdag kl. 15.00 - 18.30 / Vejleder: Jens Christensen

Onsdag kl. 9.00 - 12.00 / Vejledere: Kurt Jensen og Orla Holmgaard

Onsdag kl. 16.00 - 18.30 (ulige uger) / Vejleder: Jette Weiss

Sted: Køkkenet

Patchwork Café

Vi mødes i et uformelt fællesskab, hjælper og inspirerer hinanden. Der findes mange flotte stoffer, som kan bruges til at fremstille grydelapper, puder, tæpper, æsker og meget andet. Kluderester kan også sagtens bruges.

Onsdag kl. 13.00 - 15.00 i Krogen / Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen

Senior Linedance

Kom og dans linedance og få rørt både kroppen og lattermusklerne.

Du behøver ikke at have danset linedance før. Med højt humør lærer vi trinene sammen.

Torsdag kl. 13.30 - 14.45 i Rådhusalen, Brædstrup Bibliotek / Vejledere: Viktor og Rosa Ebbesen. Tilmelding og begrænset deltagerantal

Socialt samvær & Strik

Om fredagen mødes vi til socialt samvær med kaffe og brød, og vi hygger os med vores håndarbejde. Du er også meget velkommen uden strikketøj!

Fredag kl. 9.00 - 11.30 i Krogen / Vejleder: Britta Jensen

Spil musik sammen

Kom og medbring dit eget instrument. Vi spiller sammen, og finder i fællesskab ud af hvad vi spiller, f.eks. viser og danske sange, dansemusik eller andre genrer. Du kan spille på dit instrument i forvejen og kan spille efter noder. Der er ingen undervisning på holdet, vi hjælper hinanden.

Tirsdag kl. 16.00 - 18.00 i Krogen / Vejleder: Jørn Kammersgaard



Stavgang

Har du lyst til at motionere og få frisk luft i godt samvær? Vi går ca. 1 time og slutter af med kaffe på aktivitetscentret. Du må også gå med uden stave.

Onsdag kl. 9.30 – 11.00 ved indgangen / Vejleder: Myrna Brok

Stolegymnastik

Få rørt hele kroppen. I gymnastikken er der fokus på både mobilitet, styrke og balance.

Træningen giver smil på læben, og du vil også blive udfordret en lille smule.

Efterfølgende hygger vi os med kaffe.

Tirsdag kl. 14.00 – 15.15 i lokale 3 / Vejleder: Jytte Bahnsen

Onsdag kl. 10.00 – 11.15 i lokale 3 / Vejleder: Vibeke Schou Hansen

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Strikke Café

Du strikker på dit eget strikkeprojekt og tryller garnet om til flotte sjaler, bluser, strømper m.m. Vi deler vores inspirationer med hinanden, og driller opskriften, kigger vi sammen på det.

Tirsdag kl. 13.00 – 15.30 i Krogen / Vejleder: Inga Madsen

Træværksted

Kan du lide lugten af træ kombineret med hygge, så kom med på vores træhold.

Vi har mange maskiner: Fræser, drejebænk, høvl, båndsliber og sav. Så kom og hjælp os med at bruge det!

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30 / Vejleder: Frank Jensen

Onsdag kl. 13.00 – 15.30 / Vejleder: Benny Nielsen

Torsdag kl. 9.00 – 11.30 / Vejleder: Benny Nielsen

Sted: Træværksted

Tilmelding og begrænset deltagerantal.



Turistengelsk

Turistengelsk er for dig, der gerne vil være bedre til at tale og forstå engelsk, f.eks. når du er ude at rejse. Undervisningen er for let øvede/øvede.

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Tirsdag kl. 10.00 – 11.30 i lokale 1 / Vejleder: Marianne B. Hansen

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Videoredigering

Vi redigerer både VHS-optagelser og nyere digitale videooptagelser. Du får mulighed for at dykke ned i teknikken og arbejde med egne og andres materialer.

Onsdag kl. 9.00 – 11.30 i lokale 2 / Vejleder: Jens Olsen

Velgørenhedsstrikk

Af garnrester strikker og hækler vi babytøj og tæpper, der sendes til fattige eller kriseramte lande, hvor det gør stor gavn. Her kan alle være med, og samtidig hygger vi os med snak og kaffe. Du får garn og strikkepinde udleveret.

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen / Vejleder: Grethe Ballegaard

Whist

Vil du gerne spille whist, så har vi også et tilbud til dig. På vores whisthold får du socialt samvær og får samtidig trænet hukommelsen og hjernen.

Tirsdag kl. 12.30 – 15.45 i Krogen / Vejledere: Grethe Ballegaard

Arrangementer og praktiske informationer

Efterårets arrangementer er mange, ja så mange vi har måttet flytte dem ud af dette program. Du kan få et separat program med arrangementerne på aktivitetscenteret.

Foruden flere nyheder, som suppeaftner, standup og højskolesang holder vi fast i alle de gode og kendte arrangementer.

Der er fortsat bankospil anden fredag i måneden (fra september til og med maj), højskoledage første mandag i måneden (fra oktober til og med april), julefrokost, brunch og meget mere.

Gå på opdagelse i arrangementsprogrammet og deltag i lige netop det, du har lyst til.

Vil du følge med i, hvad der sker på aktivitetscentret så få vores nyhedsbrev tilsendt via mail, som vi udsender ca. en gang om måneden. Her vil du kunne se arrangementer i den nærmeste fremtid. Giv din mailadresse til aktivitetsmedarbejderen, og du vil fremover modtage nyhedsbrevet.

Praktisk information

Tilmelding kræves til følgende hold:

- | | |
|-----------------|------------------|
| - Madlavning | - Billard |
| - Turistengelsk | - Bordtennis |
| - Akvarel | - Stolegymnastik |
| - Læsekrede | - Glasfusing |
| - Datastuen | - Keramik |
| - Cykelhold | - Træværksted |

Holdstart

Vores officielle sæsonstart er uge 36, fra den 4. september.

Enkelte hold har et andet starttidspunkt, kontakt aktivitetsmedarbejderen for nærmere info.

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På det åbne aktivitetscenter Brædstrup er vi mere end 50 frivillige, der udfører forskellige opgaver. Det kan være som vejleder på et hold, opgaver i forbindelse med arrangementer, i bestyrelse og udvalg eller ad hoc-opgaver, som du selv kan byde ind med.

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 centret 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 hjælpe til med at løse praktiske opgaver. Vi kan både bruge dig, der har en time af og til i løbet af året og dig, der kan hjælpe ugentligt.

Kontakt venligst aktivitetsmedarbejderen på telefon eller mail. Kontaktoplysninger på bagsiden af denne brochure

3 gode råd

- **Hvordan holder jeg hjernen frisk?**
Lær et nyt sprog, ny hobby, læs en bog eller dyrk motion. Det er supergod hjernetræning.
- **Hvordan undgår jeg at blive ensom?**
Hold dine sociale kontakter ved lige, mens du også deltager i nye fællesskaber.
- **Hvad kan jeg selv gøre?**
Du kan være udadvendt, smilende, ærlig og opsøgende på andre mennesker. Husk at bidrage positivt i sind og dialog i mødet med andre.

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder

Kirsten Kofoed

Tlf. 21 58 62 97

Mail: kiko@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder og afløser

Anne Grethe Bøndergaard

Tlf. 24 95 90 33

Det åbne aktivitetscenter Brædstrup

Søndergade 41

8740 Brædstrup