



# Gedvedhus

Åbent aktivitetscenter  
Program 1/1 – 30/6 2025

**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**

Jette Laursen  
Tlf.: 21 73 46 44  
Mail: jelaurisen@privat.dk

## **Kasserer**

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

## **Medlem**

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

## **Medlem**

Jonna Møller  
Tlf.: 20 30 72 99  
Mail: jonnamlle@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**

Lissy Andersen  
Tlf.: 20 12 87 86  
Mail: krithuset@pc.dk

## **Medlem**

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

## **Beboermedlem**

Helga Pedersen

## **Pårørendemedlem**

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

## **Pårørendemedlem**

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

# 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
Sang (ulige uger)	14.30 – 16.00
Selvtræning	07.00 – 15.00

## Tirsdag

Seniortræning 60+	08.30 – 09.45
Herre - madhold	10.00 – 13.00
Selvtræning	07.00 – 15.00
Nål og tråd	13.00 – 16.00
Banko (se datoer på side 6)	14.00
Gåfællesskab	16.00
Malehold	19.00 – 21.30

## Onsdag

Herre - madhold (ulige uger)	10.00 – 13.00
Herreværelset (lige uger)	11.00 – 13.00
Alt for Kvinder (ulige uger)	12.00 – 15.00
Gåfællesskab	09.00 og 17.00
Hensyntagende Gåfællesskab	10.30
Datastuen	09.00 – 11.00
Strikke/hække - 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
Selvtræning	07.00 – 15.00
Spisefællesskab (lige uger)	12.00 – 14.00

## 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:** Aktivitetsmedarb.

**Pris:** Pr. plade 10 kr.

**Dato:** 14/1, 11/2, 11/3, 8/4, 6/5, 3/6

## **Billard**

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

**Tid:** Mandag 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.

**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:** 27/1, 10/2, 24/2, 10/3, 24/3, 7/4

## **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

Brug af 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 og Kirke- og kulturmedarbejder Casper Rosenkilde

**Tid:** kl. 14.00

**Dato:** 5/2, 5/3, 2/4, 7/5, 4/6  
25/6 fællessang i haven

**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:** 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

Tirsdag og Torsdag kl. 16

Onsdag kl. 9.00 og 17.00

### **Hensyntagende gåfællesskab**

**Tid:** Onsdag kl. 10.30

**Sted:** Hovedindgang til Gedvedhus

**Kontaktperson:** Karen Marie Schiermer

### **Herre - madhold**

Vi laver både nye og gammelkendte retter. Menuen fastsættes, tilberedes og nydes i fællesskab.

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

**Sted:** Køkkenet i aktivitetscentret

**Vejleder:** Else Pedersen og og aktivitetsmedarbejder  
Tilmelding kræves, da der er begrænset 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:** Aktivitetscenter

**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 eftermiddag

kl. 13.00 – 16.00

**Sted:** Aktivitetscentret

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarb.

### **Malehold**

Vi 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 og Aktivitetsmedarb.

### **Kryddersnaps**

Vi inspirerer 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:** Aktivitetsmedarb.

### **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:** 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 kropsfunktioner, så har du muligheden for at selvtræne i maskinerne på Gedvedhus med instruktion af 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 kl. 8.30 - 9.45

**Sted:** I aktiviteten

**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:** Aktivitetscenter

**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:** I aktiviteten

**Vejleder:** Karen Marie Schiermer

### **Søndags Café**

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

**Tid:** Søndag kl. 14 - 16

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Jørgen Andersen og Ellen Larsen.

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

**Dato:** 16/2, 23/3, 13/4

# Arrangementer og tilbud

## Spisefællesskab

Har du lyst at spise sammen med andre i et trygt og hyggeligt spisefællesskab? Vi mødes **torsdag kl. 12 i lige uger**, hvor frivillige dækker fint bord, serverer mad, drikke og sørger for godt selskab. Hvis du vil vide mere, så kontakt aktivitetsmedarbejder.

## Suppeaften

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

**Tid:** Mandag kl. 17.30

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejder

**Pris:** 85 kr.

**Dato:** 20/1, 17/2, 17/3 - 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 let måltid mad.

**Tid:** Onsdage 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 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. 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](mailto:gus@horsens.dk)

## Aktivitetsmedarbejder og afløser

Birgit Brønnum

Tlf.: 24 92 90 32

Mail: [bbro@horsens.dk](mailto:bbro@horsens.dk)

## Gedvedhus

Kirkevej 5

8751 Gedved