



# Egebakken

Åbent aktivitetscenter  
Program 1/1 – 30/6 2024

**Horsens Kommune**

# Indhold

## I dette program finder du følgende:

Velkommen til Egebakkens Aktivitetscenter .....	4
Centerrådet.....	6
Ugeplan for aktiviteter .....	7
Holdoversigt og information .....	8
Frivillig – er det noget for dig? .....	16
3 gode råd.....	17
Egebakkens Venner .....	18
Adresse og kontaktinformationer .....	20

# Velkommen til Egebakkens Aktivitetscenter

I dette program finder du forskellige tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for seniorer 60+ og førtidspensionister i Egebjerg og omegn. Tilbudene er som udgangspunkt gratis, men du betaler selv for det materiale og den forplejning, der skal bruges på holdet.

På Egebakken er det rart at være. Vi går op i hygge, godt samvær og gode stunder med hinanden. Dette kan bl.a. lade sig gøre, fordi vi har 70 fantastiske frivillige, et centerråd og Egebakkens Venner, der er med til at drive Egebakken, og alle de skønne aktiviteter og arrangementer der afholdes på Egebakken.

Har du lyst til at blive en del af fællesskabet for at skabe glæde hos f.eks. beboere på Egebakken og brugere af aktivitetscenteret så kontakt endelig aktivitetsmedarbejderen. Er du nysgerrig på nogle af holdene, eller hvad det vil sige at være frivillig, er du mere end velkommen til at kigge forbi, ringe eller e-maile for nærmere oplysninger. Du er også velkommen til at følge med på vores facebookside; "Egebakkens aktivitetscenter".

Tilmeld dig også gerne vores månedsbrev på tavlen ved indgangen.

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

Aktivitetsmedarbejder

Tlf.: 24 95 90 24



# Centerrådet

Formålet med centerrådets arbejde er at sikre brugernes interesser og indflydelse i forhold til centrets aktiviteter.

<b>Formand</b>	Palle Juhl Nielsen	Tlf.: 30 58 02 68
<b>Næstformand</b>	Lissi Voss Jepsen	Tlf.: 27 14 53 96
<b>Kasserer</b>	Birte Bech Christensen	Tlf.: 30 26 63 57
<b>Referent</b>	Finn Olsen	Tlf.: 20 25 71 89
<b>Medlem</b>	Karin Helbo	Tlf.: 21 65 95 60
<b>Suppleant</b>	Anna-Vibeke Voss Christiansen	Tlf.: 25 48 12 20
<b>Suppleant</b>	Bodil Andersen	Tlf.: 23 46 50 32
<b>Aktivitetsmedarbejder</b>		Tlf.: 24 95 90 24

## Ugeplan for aktiviteter

### Mandag

Gåfællesskab	10.00 – 11.30
Stolegymnastik	10.00 – 11.00
Patchwork	12.30 – 15.30
Herreværelset (ulige uger)	12.00 – 14.00
Dart	13.30 – 15.00
Bakkekoret	13.30 – 15.00

### Tirsdag

Malehold	09.30 – 12.00
Engelskhold (ulige uger)	10.00 – 12.00
Skubbehold	10.30 – 11.30
Madhold for skønne kvinder (1. tirsdag/md)	10.00 – 13.00
Brigdehold	13.00 – 15.30
Slægtsforskning	13.30 – 15.30
Cykelhold	13.30 – 15.30
Glaskunst	13.00 – 15.30

### Onsdag

Krolf	09.30 – 11.30
Kreativt korthold (ulige uger)	10.00 – 12.00
Nørklehold	13.00 – 15.30

### Torsdag

Gymnastik	10.15 – 11.00
Lokalhistorisk arkiv	09.30 – 11.30
Indianer Whist	09.30 – 11.30

Hele ugen er der mulighed for at selvtræne i vores træningslokale i kælderens.

# Holdoversigt og information



Alle hold står i alfabetisk rækkefølge i oversigten.

## **Bakkekoret**

Kan du lide at synge, er du velkommen i Bakkekoret. Vi er et blandet dame- og herrekor, vi synger fortrinsvis danske sange, både en- og flerstemmigt. Du behøver ikke have nodekendskab, blot du kan lide at synge. Læs mere på [www.bakkekoret.dk](http://www.bakkekoret.dk)

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Mandag kl. 13.30 – 15.00

**Kontaktperson:** Kenny Jensen og Ellen Krogh, tlf.: 40 53 03 53 / 21 28 40 48

## **Bridgehold**

Vi spiller på faste hold med intern turnering, som løber over flere uger.

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Tirsdag kl. 13.00 – 15.30

**Kontaktperson:** Lis Jacobsen, tlf.: 52 19 29 95

## **Cykelhold**

Er du glad for at cykle, er du velkommen på Egebakkens cykelhold. Vi cykler ca. 15–25 km i egnen omkring Egebjerg i et tempo, hvor alle kan være med. Efter turen drikker vi kaffe i caféen. El-cykler er velkomne.

**Hvor:** Ved indgangen til Egebakken

**Hvornår:** Tirsdag kl. 13.30 – 15.30

**Kontaktperson:** Leif Kristensen, tlf.: 20 40 84 02

## **Dart**

Mød op og vær med i et gemytligt samvær. Vi spiller Mickey Mouse og Skovhuggeren.

**Hvor:** Datastuen

**Hvornår:** Mandag kl. 13.30 – 15.30

**Kontaktperson:** Vagn Jensen, tlf.: 75 65 64 47

## **Engelskhold – til rejsebrug**

For let øvede med kendskab til engelsk. Hovedvægt på turisten-gensk, og hvad du møder af engelsk herhjemme, men ellers efter deltaforudsætninger og ønsker. Begrænset udgift til materiale kan forekomme. Max 8 deltagere.

**Hvor:** Datastuen

**Hvornår:** Tirsdag i ulige kl. 10.00 – 12.00

**Kontaktperson:** Annette Nielsen, tlf.: 23 41 55 04

## **Gymnastik**

Er du efterløner eller pensionist, og har du brug for at træne og få dig rørt, er der mulighed for dette. Holdet er baseret på udetræning. Husk tøj og sko efter forholdene.

**Hvor:** Udendørs / caféen

**Hvornår:** Torsdag kl. 10.15 – 11.00

**Kontaktperson:** Træningsassistent Susanne S. Christensen  
Tlf.: 24 95 91 02

## **Glaskunst**

På glasholdet kan du lave fade, skåle, smykker og perler. Du kan komme og deltage det antal gange, du har lyst. De frivillige står for glas-montren og salget herfra. Her har du mulighed for at sælge dine ting. Betaling 15 kr. pr. gang til materialer. Evt. overskud går til nye investeringer.

**Hvor:** Aktivitetslokalet

**Hvornår:** Tirsdag kl. 13.00 – 15.30

**Kontaktperson:** Grethe Christensen, tlf.: 40 54 19 68

Lilly Jensen, tlf.: 75 61 45 91

Lissi Voss Jepsen, tlf.: 27 14 53 96



### **Gåfællesskab**

Holdet er for dig, som synes, det kunne være hyggeligt at have nogle at følges med på gåturen. Vi går ca. 4 km i området omkring Egebjerg. Der er ingen tilmelding – mød bare op.

**Hvor:** Ved indgangen til Egebakken

**Hvornår:** Mandag kl. 10.00 – 11.30

**Kontaktperson:** Poul Larsen,  
tlf.: 20 35 47 74

### **Herreværelset**

Et netværk for enlige mænd i alderen 65+, som mødes over en god frokost og en snak. I fællesskab finder vi vores egen form og indhold på holdet.

**Hvor:** Den gamle brugs i Egebjerg

**Hvornår:** Mandag i ulige uger  
kl. 12.00 – 14.00

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

### **Indianer Whist**

Hyggeligt samvær over et spil whist. Vi spiller et par timer med en indlagt pause.

**Hvor:** Aktivitetskøkkenet

**Hvornår:** Torsdag kl. 9.30 – 11.30

**Kontaktperson:** Bente Skovgaard,  
tlf.: 23 39 72 01

### **Kreativt korthold**

Vi fremstiller kort i forskellige materialer til alle festlige begivenheder. Kun fantasien sætter grænser. Der betales for de materialer, vi bruger. De kort, vi ikke selv bruger, sættes i kortkurven og sælges.

**Hvor:** Aktivitetslokalet

**Hvornår:** Onsdag i ulige uger  
kl. 10.00 – 12.00

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

### **Krolf**

12-hullersbane ved Egebakken. Vi starter 1. maj og fortsætter sommeren over.

**Hvor:** Græsplænen Egebakken

**Hvornår:** Banen er klar fra  
kl. 9.30 – 11.30

**Kontaktperson:** Thorsten Hein,  
tlf.: 60 17 87 48

### **Lokalhistorisk arkiv**

Velkommen i Lokalarkivet for Hansted/Egebjerg, som holder til i kælderen på Egebakken. Her kan henvendelse ske pr. mail til hanstedsognarkiv@gmail.com

**Hvor:** Datastuen

**Hvornår:** Torsdag kl. 9.30 – 11.30

**Kontaktperson:** Leif Kristensen,  
tlf.: 20 40 84 02

### **Madhold for skønne kvinder**

Vi mødes ved Egebakkens køkken, hvor vi hygger, laver god mad og giver hinanden gode ideer. Til slut nyder vi i fællesskab den tilberedte mad. Der er egenbetaling for anvendte materialer.

**Hvor:** Køkkenet ved caféen

**Hvornår:** 1. tirsdag i hver måned  
kl. 10.00 – 13.00

**Kontaktperson:** Karin Hansen,  
tlf.: 30 57 70 17

### **Malehold**

Der males både på lærred og papir, med akryl og akvarel, med pensel og spatel. Vi inspirerer hinanden og har et hyggeligt samvær.

**Hvor:** Aktivitetslokalet

**Hvornår:** Tirsdag kl. 9.30 – 12.00

**Kontaktperson:** Hanne Nielsen,  
tlf.: 22 34 15 20



### **Nørklehold**

Holdet er for alle, der elsker at være kreative. Der bliver snakket, hygget og fremstillet. Vi inspirerer og underviser hinanden f.eks. strik – taskeflet – filtning – dukker.

**Hvor:** Aktivitetslokalet

**Hvornår:** Onsdag kl. 13.00

**Kontaktperson:** Vika Christensen, tlf.: 29 91 02 00

### **Patchwork**

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag, hvor vi syr patchwork. Vi inspirerer hinanden og har et hyggeligt samvær. Alle kan deltage, både nybegyndere og øvede.

**Hvor:** Aktivitetslokalet

**Hvornår:** Mandag kl. 12.30 – 15.30

**Kontaktperson:** Birgit Møller, tlf.: 25 79 39 20

### **Skubbeholdet**

Har du lyst til at komme ud i det blå, bruge benene og samtidig gøre en forskel for beboerne på Egebakken? Så er Skubbeholdet måske noget for dig! Som frivillig "skubber" man beboerne i el-kørestole, som er til rådighed på Egebakken. Turen er i lokalområdet i Egebjerg.

**Hvor:** Egebakken

**Hvornår:** Tirsdag kl. 10.30 – 11.30

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejder, tlf.: 24 95 90 24

### **Slægtsforskning**

Kender du din familie? Ved du, hvem dine aner er? Lær, hvordan du finder dine forfædre, og hvordan du gemmer, det du finder. Slægtsforskning under hyggelige former, det er os.

**Hvor:** Datastuen

**Hvornår:** Tirsdag kl. 13.30 – 15.30

**Kontaktperson:** Ebbe Rasmussen, tlf.: 41 28 30 54

### **Stole/sidde gymnastik**

Vi arbejder kroppen igennem til god musik. Kniber det med balancen, er dette hold måske noget for dig. Husk på – det nytter at gøre noget!

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Mandag kl. 10.00 – 11.00

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24  
Tilmelding nødvendig. Der kan forekomme venteliste.

### **Gudstjeneste**

Præst i Lundum og Hansted Kirke Mette Bock afholder gudstjeneste på Egebakken den sidste onsdag i hver måned. (Dog kan tid og sted variere i ferier, følg derfor opslag på Egebakken og i Broen). Vi starter med kaffe og kage, hvorefter der vil være gudstjeneste.

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Den sidste onsdag i måneden kl. 14.30

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejder, tlf.: 24 95 90 24

### **Bankospil**

Egebakkens Venner står for afholdelsen af bankospil på Egebakken. Der vil i pausen blive spillet amerikansk lotteri og serveret kaffe. Alle er velkomne.

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Tirsdag 2/1, 6/2, 5/3, 2/4, 7/5

**Kontaktperson:** Kirsten Jakobsen, tlf.: 71 78 86 80

### **Fredagsklub**

Egebakkens fredagsklub byder på hyggeligt samvær med fællesspisning. Alle er velkomne.

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Fredag 2/2, 1/3

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejder, tlf.: 24 95 90 24



### **Fællessang**

Centerrådet inviterer alle, der har lyst til fællessang. Ingeborg og Carl Lomholt vil gennem ord og toner guide os gennem den danske sangskat. Vi synger en blanding af planlagte sange og ønsker fra jer, der møder op.

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Lørdag 27/1, 24/2 og 23/3

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejder, tlf.: 24 95 90 24

### **Julecafe**

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** November 2024

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejder, tlf.: 24 95 90 24

### **Glasmontre og kortkurv**

I caféen findes en montre, hvor du kan se et udvalg af, hvad glas-kunstholdet fremstiller. Disse ting kan købes, eller du kan bestille ved henvendelse til vejlederne på glas-holdet. Ligeledes sælges de kort, der fremstilles af det kreative korthold.

### **Individuel styrketræning**

Benyt dig af vores træningsmaskiner i aktivitetslokalet i kælderens på Egebakken. Før du starter, skal du have en grundig instruktion af vores træningsassistent. Herefter kan du træne på egen hånd. En gang i hvert kvartal tilbyder vores træningsassistent, Susanne, at give en halv times introduktion for to personer ad gangen.

**Hvor:** Aktivitetslokalet

**Hvornår:** Morgen/formiddag indtil kl. 9.30 (eller når holdene begynder)

**Pris:** Gratis

**For mere information:** Aktivitetsmedarbejder, tlf.: 24 95 90 24

### **Kunst på Egebakken**

På Egebakken har vi forskellige kunstnere til at udstille deres værker. Det har stor værdi for alle, der har deres gang på Egebakken, når kunsten pryder vores store vægge. Ønsker du at få dine billeder udstillet på Egebakken, så er det lige dig, vi mangler! Kontakt gerne aktivitetsmedarbejderen.

### **Torsdagscafé**

Egebakkens Venner arrangerer Torsdagscafé på Egebakken. Det afholdes to gange årligt, hvor en inviteret person holder et spændende foredrag.

**Hvor:** Caféen

**Hvornår:** Torsdag 18/1, 16/5

**Kontaktperson:** Kirsten Jakobsen, tlf.: 71 78 86 80

### **Sommerudflugten**

**Hvor:** Se opslagstavlen på Egebakken

**Hvornår:** Maj/juni

**Kontaktperson:** Birte Christensen, tlf.: 30 26 63 57

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved arrangementer og ture hos det Åbne Aktivitetscenter på Egebakken.



# Frivillig – er det noget for dig?

## Har du lyst til at være frivillig på centret?

Det bedste i verden er, at mærke du gør en forskel. Som frivillig på Egebakken er der gode muligheder for at gøre en stor forskel for andre.

På Egebakken har vi ca. 70 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 aktivitetscentret på Egebakken, 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 telefon eller mail. Kontaktoplysninger står bagerst på denne brochure.

**Følg Egebakkens Facebookside: "Egebakkens Aktivitetscenter"**

# 3 gode råd

## 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.

# Egebakkens venner

Formålet med Egebakkens Venner er at støtte centrets beboere, personale og brugere, så centret udvikler sig aktivt og fornyer sig i lokalområdet.

## **Formand**

**Kirsten Jakobsen**  
Tlf.: 71 78 86 80

## **Kasserer**

**Jørgen Juul Larsen**  
Tlf.: 51 20 51 88

## **Medlem**

**Kirsten Kristiansen**  
Tlf.: 40 68 42 36

## **Suppleant**

**Hanne Brendstrup**  
Tlf.: 20 23 61 10

## **Næstformand**

**Bodil Jensen**  
Tlf.: 22 84 67 33

## **Sekretær**

**Knud Erik Sørensen**  
Tlf: 61 27 63 56

## **Personalerepræsentant**

**Aktivitetsmedarbejder**  
Tlf: 24 95 90 24

## **Suppleant**

**Karin Hansen**  
Tlf.: 30 57 70 17



**Aktivitsmedarbejder**

Tlf. 24 95 90 24

**Aktivitscenter Egebakken**

Egebjergvej 148B, Egebjerg

8700 Horsens