



Ceres Centret

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1 - 30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Ceres Centret

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer

Praktisk information

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer

Velkommen til Ceres Centret

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter hos Ceres Centret. I dette program finder du forskellige tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for alle i alderen 60+ og førtidspensionister. Tilbuddene er, som udgangspunkt gratis, dog betaler du selv for forplejning og materialeforbrug på holdene.

På Ceres Centret er der rart at være og lære, - vi har fokus på samvær, hygge og gode stunder i hinandens selskab.

Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst og overskud til at lære fra sig inden for hvert deres område. Du kan læse mere om vores hold og aktiviteter på de næste sider.

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

HUSK at du også kan følge med på vores Facebookside – Ceres åbne aktivitetscenter.

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



Aktivitetsmedarbejder
Anne-Mette Lund Klausen

Tlf. 51 72 48 58

Mail: alk@horsens.dk



Aktivitetsmedarbejder
Ulrik Bruun Fanø

Tlf. 51 72 47 08

Mail: ubf@horsens.dk

Mød Centerrådet

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

Formand	Kirsten Høj	Tlf. 75 64 59 18 Mail: kirstenmhoj@gmail.com
Næstformand	Flemming Hansen	Tlf. 41 81 70 98 Mail: flemming.thylestedt@gmail.com
Kasserer	Jens Sørensen	Tlf. 40 83 36 64 Mail: jens.l.sorensen@stofanet.dk
Medlem	Else Rasmussen	Tlf. 23 61 53 39 Mail: emvr2219@gmail.com
Medlem	Jørgen Andersen	Tlf. 41 12 42 29 Mail: vigtoft11@gmail.com
Suppleant	Jørgen Wedel	Tlf. 27 20 33 78 Mail: j.wedel@wedels.dk
Suppleant og sekretær	Alice Madsen	Tlf. 40 47 67 03 Mail: sea@madsen.mail.dk
Medarbejder repræsentant	Anne-Mette Klausen	Tlf. 51 72 48 58 Mail: alk@horsens.dk



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Ølbrygning	ad hoc
Syklub	09.30 – 13.00
Træværksted	10.00 – 14.00
Kreativt fællesskab	10.00 – 15.00
Keramik	11.00 – 15.00
IT	13.00 – 15.00

Tirsdag

Ølbrygning	ad hoc
Korthold	10.00 – 14.00
Kreativt fællesskab	10.00 – 15.00
Træværksted	10.00 – 14.00
Keramik	10.00 – 13.00
Linedance	11.45 – 14.00
Go' madlavning	14.00 – 18.00
(ca. én dag om måneden)	

Onsdag

Gåfællesskab	10.00 – 11.15
Træværksted	10.00 – 14.00
Akvarel & Akryl malehold	10.00 – 12.00
Patchwork	09.30 – 14.00
Glashold	10.00 – 12.00
Mandehørm	10.00 – 12.00
Dejlig mad med øl	09.00 – 14.30
(ca. én dag om måneden)	
Kreativt fællesskab	10.00 – 12.30
Boccia	10.30 – 11.30
Strikke Café	12.30 – 17.00
Ølbrygning	ad hoc
Ceres Sanggruppe	12.15 – 13.15
Bordtennis	12.30 – 14.00
Kokkehuerne	14.30 – 19.00
(ca. én gang om måneden)	

Torsdag

Ølbrygning	09.00 – 15.00
Pergamano	09.30 – 11.30
Skak	10.00 – 12.00
Yt til nyt skindfutter	10.00 – 14.00
Træværksted	10.00 – 14.00

Kreativt fællesskab	10.00 – 15.00
Knipling	09.30 – 12.00
Festligt hverdagsmad (Lige uger)	15.30 – 19.30

Fredag

Ølbrygning	ad hoc
Kreativt fællesskab	09.30 – 13.30
Linedance	10.00 – 11.30
Fredagsbussen (Ældreboliger)	10.00 – 12.00
Bordtennis	12.30 – 14.00
Boccia	10.30 – 11.30

Lørdag/Søndag

Ølbrygning	ad hoc
------------	--------

SAMVÆR **NETVÆRK**
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED **GLÆDE**
VENSKAB
VI LØFTER I FLOK
LIVSKVALITET
AKTIV


Holdoversigt og information

Akvarel & Akryl malerhold

Vi har et rigtigt hyggehold, hvor der er plads til alle både som nybegynder eller øvet. Vi maler med akryl, akvarel, tegner m.m. Vi hjælper hinanden på holdet, og du kan altid få hjælp fra vores to meget dygtige vejledere. Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op. Onsdage kl. 10.00 – 12.00 i aktiviteten rum 1 / Kontaktperson: Connie

Boccia

Boccia er et kuglespil, der er i familie med boules og petanque. I Boccia er målet at kaste sine kugler så tæt på en målkugle som muligt. Efter hver runde tildeles der point til den spiller, der har sine kugler tættest på målkuglen. Der er mulighed for at spille siddende. Ingen tilmelding, bare mød op. Vi spiller for at have det sjovt. Onsdage kl. 10.30 – 11.30 i sal 1 / Kontaktperson: Sune

Bordtennis

Vi spiller for at ha' det sjovt, og det giver sved på panden. Kunne du godt tænker dig at spille bordtennis, så kan vi hjælpe med at finde en makker, som spiller for hyggen og for et godt grin. Onsdag og fredag kl. 12.30 – 14.00 i sal 1 / Kontaktperson: Jens

Ceres sanggruppe

For dig, der finder glæde ved at synge sammen med andre. Den frivillige for koret tilrettelægger dagens program. Som deltager er du meget velkommen til at komme med forslag. Sanggruppen betaler en dygtig pianist for at komme og undervise, så derfor er der en månedlig brugerbetaling. Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op. Onsdage kl. 12.15 – 13.15 i stor sal (pause i uge 27-30) / Kontaktperson: Lena

Dejlig mad med øl

Vores forfædre har flittigt anvendt øl, både i maden og til maden. Det gør mange stadig, og det er ikke uden grund. Øl bruges nemlig bl.a. som krydderi til at neutralisere fedme, til marinader, i sovs, i sammenkogte retter, til mørning og til at give bitterhed. Tilmeld dig i aktiviteten. Onsdag d. 18/1, 1/3, 29/3 og 26/4 kl. 09.00 – 14.30 i undervisningskøkkenet / Kontaktperson: Flemming

Festlig hverdagsmad

Savner du inspiration til din hverdagsmad eller lækker mad til dine gæster? Det kan du få her. Vi laver mad til hverdag og fest af gode råvarer. Tilmelding nødvendig. Torsdage i lige uger kl. 15.30 – 19.30 i undervisningskøkkenet / Kontaktperson: Selma



Fredagsbussen

For beboere i ældreboligerne på Ceres. Vi kører skønne ture ud i det blå. Få turplanen udleveret i aktiviteten. Tilmelding er nødvendig, og prisen er 20 kr. for kaffe og kage.

De frivillige er gerne behjælpelige med at komme til og fra bussen.

Fredage kl. 10.00 – ca. 12.00. Vi mødes ved bussen / Kontaktperson: Ulrik

Glashold

Der er vidunderligt mange muligheder, når man arbejder med glas, farver og metaller. Og du får helt unikke, fantasifulde og smukke glasting i eget design. Vi arbejder med figurer, billeder, fade eller lige det, du har lyst til. Max 4 personer pr. hold á 6 lektioner. Når du har afsluttet et hold, er du velkommen til at melde dig til igen, da tilmelding er nødvendig til hvert hold.

Onsdage kl. 10.00 – 12.00 i glasværkstedet i aktiviteten / Vejleder: Rikke

Go' madlavning

Vi hygger os med at tilberede og spise god mad.

Tirsdag d. 17/1, 28/2, 28/3 og 25/4 kl. 14.00 – 18.00 i undervisningskøkkenet /

Vejleder: Flemming

Gåfællesskab

Kom med på en skøn gåtur rundt i byen omkring Ceres Centret.

Vi mødes ved hovedindgangen til Ceres Centret kl. 10. Tilmelding er ikke nødvendig.

Vi går i et roligt tempo, følges ad og holder små pauser undervejs.

Gåvært Ove glæder sig til at byde dig velkommen.

Onsdage kl. 10.00 – 11.15 / Vejleder: Ove

IT

Bliv dus med Windows 10. Vi tager tingene i et roligt tempo og gentager tingene efter behov. Tilmelding er nødvendig.

Mandage kl. 13.00 – 15.00 i rum 4 / Vejleder: Peter

Keramik med mulighed for at dreje

Fællesskabet og hyggen er i højsæde på vores keramikhold. Vi hjælper hinanden, eksperimenterer med leret og glasurfarverne. Vi former og modellerer, vi laver fantasifigurer, huse, træer, skåle, fade, skulpturer m.m. Mød op og slip kreativiteten løs. Tilmelding nødvendig. Der kan forekomme venteliste.

Mandage kl. 11.00 – 15.00 i aktiviteten rum 1 / Vejleder: Tina

Tirsdage kl. 10.00 – 13.00 i aktiviteten rum 1 / Vejleder: Connie



Knipling

Knipling er et gammelt traditionelt håndarbejde, hvor et meget smukt halvtransparent og mønstret stof fremstilles ved at kniple, dvs. krydse og sno tråde henover et kniplebræt. Alle kan lære det, blot man kan tælle til 4. Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op. Torsdage kl. 09.30 – 12.00 i aktiviteten rum 3 / Vejleder: Rita

Kokkehuerne

Fællesskab for mænd omkring madlavning. Hyggeligt, festligt og nærende. Onsdage 18/1, 1/3, 29/3 og 26/4 kl. 14.30 – ca. 19.00 i undervisningskøkkenet / Vejleder: Flemming

Korthold

Kort & godt – skab unikke kort til alle anledninger med klip, syning, billeder og 3D effekter, mulighederne er mange, så kom og brug din fantasi. Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op. Materialer kan købes på holdet. Tirsdage kl. 10.00 – 14.00 i aktiviteten rum 3 / Vejleder: Joan

Kreativt fællesskab

Slip kreativiteten løs. Her kan du lave smykker, tasker af læder, papirklip, filte, strikke, hækle eller noget helt andet. Du er hjertelig velkommen i fællesskabet. Vi inspirerer hinanden og har det hyggeligt. Der er ingen tilmelding, du kan blot møde op i aktivitetens fællesrum. Du er også velkommen til bare at komme og få en snak.
Mandage, tirsdage og torsdage kl. 10.00 – 15.00 i midten af aktiviteten
Onsdage kl. 10.00 – 12.30 i midten af aktiviteten
Fredage kl. 09.30 – 13.30 i midten af aktiviteten

Linedance

Festligt og sundt...

Holdene er letøvet, så kender du ikke grundtrinene, skal du have mod på at være med så godt du kan. Det er store hold, og derfor ikke muligt at starte fra bunden, når der kommer nye til, men du er hjertelig velkommen. Der bliver danset til både nyt, gammelt og country musik.

Tirsdage kl. 11.45 – 14.00 i stor sal / Vejleder: Mette
Fredage kl. 10.00 – 11.30 i stor sal / Vejleder: Mette



Mandehørm

Mænd kom ned og hyg jer. Der er mulighed for at rafle, spille kort, billard, dart og fortælle sjove historier. Fadøl, sodavand, rød- og hvidvin kan købes.

Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op. Onsdage kl. 10.00 – 12.00 i Den Gyldne Hest i kælderen ved hovedindgangen / Vejleder: Kaj

Patchwork

Patchwork er en gammel teknik, hvor man syr stofrester sammen til større stykker f.eks. tøjdyr, tæpper og duge. Stoflapperne klippes typisk i forskellige geometriske former; kvadrater, romber, trekanter og sekskanter inden de sys sammen i dekorative mønstre. Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op.

Onsdage kl. 09.30 – 14.00 i aktiviteten rum 3 / Vejleder: Anna Grethe

Pergamano

Vi laver spændende kort med mange teknikker, optegninger, maler, ciselerer og klipper med pergament, der er uanede muligheder. Kom og prøv det, så I kan lære at lave jeres egne smukke indbydelser og personlige kort m.m.

Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op.

Torsdage kl. 09.30 – 11.30 i aktiviteten rum 2 / Vejleder: Bente

Strikke Café

Kom og strik sammen med andre strikkeentusiaster. Vi inspirerer hinanden med nye strikkeopskrifter, og nyder det sociale fællesskab.

Fra tid til anden tager vi afsted på inspirationstur, og køber garn i stedet for at mødes og strikke. Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op.

Onsdage kl. 12.30 – 17.00 i aktivitetens fællesrum / Vejleder: Else Marian

Skak

I samarbejde med Ældresagen tilbyder vi skak. Hvad enten du er øvet eller mindre øvet, er du hjertelig velkommen til et par timers hyggelig og uforpligtende skak.

Tilmelding til Kjeld på tlf. 30289152

Torsdage kl. 10.00 – 12.00 i aktiviteten rum 1 / Vejleder: Kjeld



Syklub

Få hjælp til dine syprojekter. Du bestemmer selv, hvad du vil sy. Vores dygtige frivillige vejleder hjælper dig gerne i gang. Kig forbi og se hvad vi laver.

Det er muligt at låne symaskine på centret, men du er også meget velkommen til at medbringe din egen.

Mandage kl. 09.30 – 13.00 i aktiviteten rum 3 / Vejleder: Anna-Lise

Træværksted

På vores veludstyrede træværksted kan du udføre mindre træopgaver, som f.eks. at bygge et fuglehus, et bord i dit helt eget design, reparere din knækkede guitar, dreje en storslået skål eller lille abe. Du medbringer som udgangspunkt selv materialer. Det er dog muligt at købe i mindre omfang.

Tilmelding nødvendig. Der kan forekomme venteliste.

Mandage kl. 10.00 – 14.00 Vejleder: Poul Henning

Tirsdaye kl. 10.00 – 14.00 Vejleder:

Onsdage kl. 10.00 – 14.00 Vejleder: Frank

Torsdaye kl. 10.00 – 14.00 Vejleder: Ulrik

Yt til nyt skindfutter

Har du en gammel rulamsjakke eller lignende i skabet, så har du mulighed for at lave de dejligste varme sutsko til hele familien. Vores frivillige leder dig på vej, med mønster, den rigtige størrelse, klipning og syning.

Tilmelding nødvendig.

Torsdaye kl. 10.00 – 14.00 i aktivitetens fællesrum / Vejleder: Lizzie

Ølbrygning

Der er blevet drukket øl i Danmark i mere end 5000 år. Ceres Centret fungerede som bryggeri fra 1859 til 1993. Nu brygger vi igen og du har muligheden for af være med. På ølbrygnings holdet får du instruktion i, hvordan man brygger øl, og hvad man skal være opmærksom på i processen. Du vil opleve glæden ved selv at lave den smagfulde gyldne drik. Tilmelding er nødvendig. Tider er afhængige af processen og står derfor som ad hoc i ugeplanen. Ølbrygning foregår i Den Gyldne Hest i kælderen ved hovedindgangen til centret.

Vejledere: Flemming, Alex og Ole

Arrangementer

Januar

2.	Banko i stor sal	kl. 13.00
10.	Nytårskaffebord – Stensballe Harmonikaklub underholder	kl. 13.00
13.	Fælles formiddagskaffe i aktiviteten	kl. 10.00 – 11.00
16.	Banko i stor sal	kl. 13.00
19.	Foredrag om bygninger i Horsens	kl. 10.00
29.	Søndagscafe – Gulla underholder	kl. 13.30 – 15.30
30.	Banko i stor sal	kl. 13.00

Februar

6.	Mandagsmusikanterne spiller i stor sal	kl. 19.00 – 22.00
9.	Frokosttur	kl. 11.30 ca.
10.	Fælles formiddagskaffe i aktiviteten	kl. 10.00 – 11.00
13.	Banko i stor sal	kl. 13.00
15.	Ris/ros møde i aktiviteten	kl. 10.00 – 11.00
21.	Pandekageeftermiddag i aktiviteten	kl. 14.00 – 15.00
23.	Brunch i Cafeen	kl. 10.00 – 11.00
26.	Søndagscafe – Sysser underholder	kl. 13.30 – 15.30
27.	Banko i stor sal	kl. 13.00

Marts

6.	Mandagsmusikanterne spiller i stor sal	kl. 19.00 – 22.00
9.	Inspirationstur	kl. 09.30 – 15.30
10.	Fælles formiddagskaffe i aktiviteten	kl. 10.00 – 11.00
13.	Banko i stor sal	kl. 13.00
25.	Forårsmarked	kl. 10.00 – 15.00
25.	Jysk Tøjsalg v. Lars i aktiviteten	kl. 10.00 – 15.00
26.	Søndagscafe – Nørrevangs mandskor	kl. 13.30 – 15.30
27.	Banko i stor sal	kl. 13.00
28.	Indkøbstur til Tyskland	kl. 09.30 – 16.00
30.	Årsmøde med valg til Centerrådet	kl. 13.00

April

3.	Mandagsmusikanterne spiller i stor sal	kl. 19.00 – 22.00
12.	Reporto Sko i Oasen	kl. 10.00 – 14.00
14.	Fælles formiddagskaffe i aktiviteten	kl. 10.00 – 11.00

20.	Danseaften – Jørgen Bitsch underholder	kl. 17.00 – 22.00
24.	Banko i stor sal	kl. 13.00
25.	Udflugt til Silkeborg	kl. 09.30 – 16.00 ca.
30.	Søndagscafé – Jan og Bent underholder	kl. 13.30 – 15.30

Maj

7.	Fødselsdagsfest – KMK Trio underholder	kl. 11.30
4.	Frokosttur	kl. 11.30 ca.
8.	Banko i stor sal	kl. 13.00
12.	Fælles formiddagskaffe i aktiviteten	kl. 10.00 – 11.00
22.	Banko i stor sal	kl. 13.00
25.	Shubi for Sjøv koncert i stor sal	kl. 19.00 – 21.00
31.	Udflugt med overnatning	kl. ?

Juni

1.	Udflugt med overnatning	kl. ?
8.	Horsens Holder af fællesskabet	kl. ?
9.	Fælles formiddagskaffe i aktiviteten	kl. 10.00 – 11.00
14.	Kulturdag på Horsens Ny Teater	kl. ?
19.	Jysk Tøjsalg i Oasen	kl. 10.00 – 14.00
19.	Grill i gården	kl. 11.30 – 12.30
19.	Banko i stor sal	kl. 13.00
20.	Grill i gården	kl. 11.30 – 12.30
20.	Linedance i gården	kl. 12.00 – 14.00 ca.
21.	Grill i gården	kl. 11.30 – 12.30
21.	Ceres Sanggruppe synger i gården	kl. 12.15 – 13.15
22.	Grill i gården	kl. 11.30 – 12.30
23.	Skt. Hans bål, musik og grill i gården	kl. 10.30 – 12.30
25.	Søndagscafé – Træforkestreret underholder	kl. 13.30 – 15.30
29.	Brunch i Cafeen	kl. 10.00 – 11.00



Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved arrangementer og på ture hos Det Åbne Aktivitetscenter på Ceres Centret 😊

Praktisk information

Tilmelding og yderligere information om ture og arrangementer

Tilmelding er mulig fra fire uger før til ca. én uge inden. Informationer om priser m.m. kommer på opslag på centret og Facebook ca. fire uger før turen/arrangementet.

MobilePay

Centerrådet har oprettet MobilePay, så det ud over kontanter, også er muligt at betale for arrangementer, køb i Gavehjørnet, holddeltagelse og drikkevarer med denne løsning (materialer skal betales kontant).

Gavehjørnet

Ved aktiviteten har vi en lille butik, hvor du kan købe et udvalg af brugernes fantastiske håndarbejder.

Reparation af tøj

Som bruger eller beboer på Ceres Centret har du mulighed for at komme og få repareret dit tøj.

Afhentning/aflevering af tøj kan kun ske onsdage kl. 9.30-12.00 i rum 2.

Facebook

Vi har en Facebookside - Ceres åbne aktivitetscenter. Her lægges jævnligt opslag op om alt det, der foregår i det åbne aktivitetscenter. Du finder bl.a. information om priser og tilmeldingsfrister på vores arrangementer.

Sommer

Da mange af de frivillige holder en velfortjent pause med deres hold hen over sommeren, kan der virke lidt stille hos os, især i juli måned. Men det betyder bestemt ikke, at vi har lukket. Du er altid hjertelig velkommen til at kigge ind til en snak og en kop kaffe i hverdagene mellem kl. 10 og 14. Har du et håndarbejde, så tag endelig det med. Har du andre ønsker til noget vi kan lave sammen i løbet af sommermånederne, så sig til. Vi er med på lidt af hvert. Vores banko om mandagen i ulige uger fortsætter også hen over sommeren.

Parkering

På Ceres Centrets område skal du huske at stille din P-skive. Du må parkere i op til tre timer i de blåse, som er markeret med en grå plade med et sort **P**. I gaderne bag Ceres er der fri parkering, så du finder næsten altid en plads inden for 5 minutters gang.

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på Centret?

På Ceres Centret 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 derved med til at give sig selv og andre mange gode oplevelser. Den frivillige indsats er helt afgørende for Ceres 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 vil hjælpe til med at løse praktiske opgaver.

Kontakt venligst aktivitetsmedarbejderen på telefon 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. F.eks. ved at gå ture.

- **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

Aktivitsmedarbejder
Anne-Mette Lund Klausen
Tlf. 51 72 48 58
Mail: alk@horsens.dk

Aktivitsmedarbejder
Ulrik Bruun Fanø
Tlf. 51 72 47 08
Mail: ubf@horsens.dk

Afløser
Mia Christensen
Tlf. 20 37 65 43
Mail: miach@horsens.dk

Ceres Centret
Nørretorv 1-3
8700 Horsens