



Brædstrup

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2024

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscentret Brædstrup	4
Mød Centerrådet.....	6
Ugeplan for aktiviteter	7
Holdoversigt og information	9
Arrangementer og nyhedsbrev	16
Praktiske informationer	17
Frivillig.....	18
3 gode råd.....	19
Adresse og kontaktinformationer	20

Velkommen til Aktivitetscenter Brædstrup

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter Brædstrup.

Vores navneskifte er nu helt på plads, og vi har fået et flot nyt skilt på facaden. For nogle er det ikke nemt at sige aktivitetscenter Brædstrup, for det gamle navn har været brugt i mange år. Men vi kan allerede nu se, at nye brugere kommer til, så det er lykket at få tydeliggjort, at vi er en selvstændig enhed, der bor nabo til plejecentret, og vores brugere kommer fra eget hjem i og omkring Brædstrup.

På aktivitetscenter Brædstrup har vi fokus på fællesskab, hygge, netværk, udvikling og gode stunder i hinandens selskab. Både med dem vi kender, men også med nye brugere af aktivitetscentret.

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 Caspersen	Tlf.: 20 77 19 33 Mail: aavik@hotmail.dk
Medlem	Rasmus Schmidt	Tlf.: 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 – 10.00
Billard	09.30 – 11.30
Kreativt mødested	13.00 – 15.30
Billard (ledig tid)	13.00 – 15.30
Førklubben	13.30 – 15.00

Tirsdag

Kreahold	09.00 – 11.30
Velgørhedsstrik	09.00 – 11.30
Træværksted	09.00 – 11.30
Billard	09.30 – 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 – 15.45
L'hombre	13.00 – 15.45
Slægtsforskning	13.00 – 15.00
Senior Linedance	13.30 – 14.45
	15.15 – 16.30
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 – 11.00
Bridge	12.45 – 15.45
Patchwork Café	13.00 – 15.15
Træværksted	13.00 – 15.30
Billard (ledig tid)	13.00 – 15.30
Madlavning for kvinder (ulige uger)	16.00 – 18.30

Torsdag

Knipling & andet håndarbejde	09.00 – 11.30
Bordtennis	09.00 – 10.00
Træværksted	09.00 – 11.30
EDB	09.00 – 11.00
Læsekrede (1. torsdag i md.)	09.30 – 11.00
Billard	10.00 – 12.00
Træning med kropsbevidsthed	10.15 – 11.15
	11.30 – 12.30
Glasfusing (lige uger)	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30
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
Dart	10.00 – 11.30

Mere information om holdene finder du på de efterfølgende sider. Holdene er listet i alfabetisk orden.

Er du interesseret i at deltage på et hold, kontakt aktivitetsmedarbejderen, der kan fortælle dig, om der er plads på holdet.

Holdoversigt og information

Akvarel

Foruden at male med akvarel, kan du også kombinere forskellige materialer og teknikker, f.eks. akryl- og akvarelfarver. Kurset er både for begyndere og øvede. Du medbringer selv farver og pensler.

Mandag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen.

Vejleder: Kirsten Lyngbak Pedersen
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:
formiddag og eftermiddag

Fredag: formiddag

Billardstuen / Vejleder: Ole Damsted

Se ugeplanen for ledige tider, og kontakt aktivitetsmedarbejderen vedr. tilmelding.

Bordtennis

Her 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.

Mandag kl. 9.00 – 10.00 og torsdag kl. 9.00 – 10.00 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, du kan dog spille bridge. Er du nybegynder kan vi vejlede i, hvordan du kommer i gang.
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. Medbring selv drikkevarer og evt. en pause-snack. Cykelhjelm samt mobiltelefon er obligatorisk.

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



igen fra 16. april / Vejleder: Hans Otto Hansen. Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Dart

Har du lyst til at være med i et socialt fællesskab, der mødes omkring dartspladen, så er du velkommen på vores darthold. Både nybegyndere og øvede kan være med.

Fredag kl. 10.00 – 11.30 i lokale 3 / Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen. Tilmelding og begrænset deltagerantal.

EDB / Datastuen

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

Datastuen har egen hjemmeside, hvor du kan læse mere: www.datastuen8740.dk
Deltagelse (12 gange) kr. 150,-.
Tilmelding kontakt: Birgit Forsingdal
tlf. 26 28 17 56

Vi har en efterårssæson og en forårssæson. Hver sæson strækker sig over 12 uger med 2 timer pr. uge. Forårssæsonen starter uge 2, og der holdes ferie i uge 7.

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, Hans Jørn Jensen, Synnøve Christiansen, Ellen Schmidt, Jørgen Kristensen, Frode Bjerg, Anne Rasmussen, Hanne Bjørn.

Datastuens 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.

Torsdag kl. 11.15 – 12.45 efter forudgående aftale.

Kontakt Peter Damgård på tlf. 40 70 90 20 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, førtidspensionist, efterløner, 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 f.eks. 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, hække 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: Jette Weiss

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 /
Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen.
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Kreativt mødested

Vi mødes til en god 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 bl.a. 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 krocket 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 – 16.00 i haven /
Vejleder: Frank Jensen / opstart når vejret tillader det.

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. 9.30 – 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. Nye grupper kan dannes, kontakt aktivitetsmedarbejderen.

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 – 15.15 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.

Tirsdag kl. 13.30 – 14.45 og 15.15 – 16.30 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 du må gerne kunne 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 – 11.00 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.

Træning med kropsbevidsthed

Vi udfører rolige bevægelser med inspiration fra yoga og mindfulness og krydrer med vejtrækningsøvelser. Vi genopdager vores kropsfysiske formåen. Vi er nede på gulvet på en måtte, og du medbringer selv måtte, en pude samt tæppe.
Torsdag kl. 10.15 – 11.15 og kl. 11.30 – 12.30 i lokale 3 /
Vejleder: Mona Brink.
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.
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 lande med udbredt fattigdom samt kriseramte lande, hvor det gør stor gavn. Her kan alle være med, og vi hygger 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 nyhedsbrev

Arrangementer

Vi tilbyder et bredt udvalg af arrangementer, som alle seniorer 60+ og førtidspensionister kan deltage i, også selv om du ikke er med på et af vores faste hold. Du kan se alle arrangementerne i det separate program med arrangementer, som du kan hente på aktivitetscentret.

Af arrangementer kan nævnes bankospil anden fredag i måneden (fra september til og med maj), højskoledage første mandag i måneden (fra oktober til og med april), årsmøde, suppeaftner og fredagscafé.

Gå på opdagelse i arrangementsprogrammet og deltag i lige netop det, du har lyst til. Og tag gerne din nabo med.

Nyhedsbrev

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

Praktiske informationer

Praktisk information

Tilmelding kræves til følgende hold:

- Madlavning
- Turistengelsk
- Akvarel
- Læsekreds
- Datastuen
- Cykelhold
- Senior Linedance
- Dart
- Billard
- Bordtennis
- Stolegymnastik
- Glasfusing
- Keramik
- Træværksted
- Træning med kropsbevidsthed

Tilmelding

Er du interesseret i at deltage på et hold, kontakt aktivitetsmedarbejderen, der kan fortælle dig, om der er plads på holdet.

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På det åbne aktivitetscenter Brædstrup er vi ca. 60 frivillige, der udfører forskellige opgaver. Det kan være som vejleder på et hold, opgaver i forbindelse med arrangementer, i centerrådet 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

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.



Aktivitsmedarbejder

Kirsten Kofoed

Tlf. 21 58 62 97

Mail: kiko@horsens.dk

Aktivitsmedarbejder og afløser

Anne Grethe Bøndergaard

Tlf. 24 95 90 33

Det åbne aktivitscenter Brædstrup

Søndergade 41

8740 Brædstrup