



Lindehøj

Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 – 31/12 2024

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Lindehøj Aktivitetscenter	3
Mød Centerrådet	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Plads til flere grupper	10
Frivillig – er det noget for dig?	10
Gode råd	11
Adresse og kontaktinformationer	12

Velkommen til Lindehøj Aktivitetscenter

Lindehøj Aktivitetscenter er et åbent aktivitetscenter for alle selvhjulpne borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ og førtidspensionister. Her har du mulighed for at gå på forskellige, spændende og lærerige hold. Vi ønsker, at der er fokus på samvær, hygge og gode stunder.

Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst og overskud til at lære fra sig inden for hvert deres område. Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker og byder på et bredt udbud af aktiviteter. Der er frit valg i forhold til at deltage i én eller flere aktiviteter. Dog kræver enkelte aktiviteter tilmelding pga. deltagerbegrænsning.

Hvis du har lyst til at være frivillig, hjælpe andre og evt. har ideer og ønsker til nye tiltag i Lindehøjs aktivitetstilbud, så er du meget velkommen til at kontakte aktivitetsmedarbejderen eller Centerrådet.

På de næste sider kan du se, hvilke faste aktiviteter vi har på centret. Alle vores øvrige arrangementer findes i et særskilt hæfte, som fås på centret. Vi viser dig gerne rundt og fortæller om stedet. Sammen kan vi finde frem til, hvad du kunne have lyst til at deltage i. Kontakt blot aktivitetsmedarbejderen, så finder vi en tid.

Vel mødt til en spændende sæson på Lindehøj Aktivitetscenter.
Vi glæder os til at møde dig og byde dig velkommen.

Aktivitetsmedarbejder
Lise Ramløse
Tlf.: 51 72 47 98
Mail: lram@horsens.dk

Mød Centerrådet

Centerrådet er husets brugervalgte bestyrelse. Centerrådets opgave er bl.a. at varetage brugernes interesser og skabe opmærksomhed omkring tilbud på centret.

Centerrådet hjælper derudover med tilrettelæggelse af arrangementer, aktiviteter m.v. Centerrådet har stor indflydelse på aktiviteter og tilbud i huset og modtager gerne nye idéer.

Alle borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ og førtidspensionister er opstillings- og stemmeberettigede. Der afholdes valg til Centerrådet hvert år i marts måned. Hold øje med opslag på centret. Centerrådet på Lindehøj består af:

Formand	Karen Elleskov
Næstformand og sekretær	Grethe Thomsen
Kasserer	Bent Elleskov
Medlem	Aase Andersen
Medlem	Else Th. Andreasen
1. suppleant	Susanne Sideren Sørensen
2. suppleant	Eva Jul Adreassen
Bilagskontrollant	Svend Norup
Aktivitetsmedarbejder	Lise Ramløse

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Dart	09.30 – 11.30
Gå-hold	09.30
Strikkecafé	13.30 – 16.00
Smykkeværksted	09.30 – 11.00

Tirsdag

Morgenkaffe	09.30 – 11.00
(1. tirsdag i måneden / tilmelding nødvendig)	
EDB-Nord	09.00 – 11.30
Krolf	09.30
Let frokost (tilmelding nødvendig)	11.30 – 13.00
Kreativ eftermiddag	13.30 – 16.00

Onsdag

Kreativ formiddag	09.00 – 11.30
Senior EDB Center Øst	10.00 – 12.00
Spisefællesskab	12.00
EDB-Nord	13.00 – 15.00
Kortspil - Whist	13.00 – 15.00
Suppeaften	17.00 – 19.00
(hold øje med opslag)	

Torsdag

Tysk	10.00 – 11.30
Banko	14.00
(3. torsdag i måneden)	

Fredag

Kreativ syning på maskine (ulige uger)	10.00 – 15.00
--	---------------

Har du spørgsmål så kontakt Lise Ramløse på
tlf. 51 72 47 98 eller mail: lram@horsens.dk

Holdoversigt og information

Banko

Tredje torsdag i måneden afholdes der banko i Lindehøjs Café kl. 14.00.

Én plade 10,-kr.

Kaffe og kage 25,-kr.

Alle er velkomne.

Dart

Kom og nyd glæden ved dart og det gode kammeratskab i en hyggelig og afslappet atmosfære. Der er altid plads til nye darts spillere, og vi glæder os til at byde dig velkommen.

Tid: Mandag kl. 9.30 – 11.30

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Børge Jensen og Henrik Houmann

EDB-Nord (tirsdag)

Her har du mulighed for at sidde sammen med andre og udforske din pc, iPad eller mobil.

Har du brug for hjælp til opsætning, forståelsesspørgsmål, eller har du brug for hjælp til e-mail, MitID, e-Boks eller netbank så hjælper Finn og Svend dig gerne.

Tid: Tirsdag kl. 9.00 – 11.30

Sted: Pejsestuen

Vejledere: Finn Skriver Jørgensen og Svend Bondesen

EDB-Nord (onsdag)

Her har du mulighed for at sidde sammen med andre og udforske din pc, iPad eller mobil.

Har du brug for hjælp til opsætning, forståelsesspørgsmål eller har du brug for hjælp til e-mail, MitID, e-Boks eller netbank, så er du velkommen onsdag eftermiddag.

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Pejsestuen

Vejledere: Niels Vestergaard og Gerhard Møller

Gå-hold

Kom med på en hyggelig gåtur. Vi mødes hver mandag kl. 9.30 og går en tur i området omkring Lindehøj. Det er god motion, hyggeligt og med plads til samtale undervejs. Vi afslutter med kaffe i Pejsestuen. Alle er velkomne.



Tid: Mandag kl. 9.30

Sted: Pejsestuen

Tilmelding: Ingen tilmelding

Kortspil – Whist

Kan du spille whist, er der mulighed for et spil i selskab med andre spillere. Der er ledige pladser, og det er god hjernegymnastik.

Det er gratis at være med, og du behøver ikke tilmelde dig først.

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Børge Jensen

Kreativ formiddag

Her er gruppen, hvor saks, blyant, lim, karton og papir er fremme.

Kom og vær med og lav dine egne personlige ting så som kort, quilling, dekoration af glas, æsker m.m.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 11.30

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Aase Andersen

Kreativ eftermiddag

Kom og vær med i et kreativt

fællesskab. Kun fantasien sætter grænser.

På Lindehøj har vi rigtig mange materialer, men du er også meget velkommen til at medbringe dit eget lille projekt.

Tid: Tirsdag kl. 13.30 – 16.00

Sted: Aktivitetslokalet

Vejleder: Aase Andersen

Kreativ syning på maskine

Patchwork, quilt, applikationer og lapper til store og små ting, kurve syet med reb og stof. Her kan alt bruges.

Der er ingen grænse for fantasien.

Der er noget for enhver kreativ person, der holder af at sy. Medbring symaskine og stof. Max 10 deltagere.

Tid: Fredage (ulige uger)
fra kl. 10.00 – 15.00

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Irena Aae

Krolf

Halvt kroket, halvt golf, helt sjovt!

Kom til Lindehøj og spil krolf, vi spiller



ler hver tirsdag formiddag kl. 9.30.
Kan du lide sociale stunder på
græsplænen og motion i roligt
tempo?
Så er krolf lige noget for dig.
Vi holder kaffepause undervejs.
Alle er velkomne.

Tid: Tirsdag kl. 9.30

Sted: Vi mødes i Pejsestuen

Vejleder: Bent Elleskov

Morgenkaffe

Kom og vær sammen med andre
seniorer til en kop kaffe, brød og
hyggeligt samvær. Tag naboen,
venner og veninder under armen og
tilmeld dig/jer til en uformel hyg-
gestund. Vi mødes den 1. tirsdag i
hver måned i Pejsestuen. Der er en
mindre egenbetaling, og du skal
tilmelde dig først ved at ringe eller
skrive til os.

Tid: 1. tirsdag i md. kl. 9.30 – 11.00

Sted: Pejsestuen

Pris: 30 kr. (kræver tilmelding)

Senior EDB Center Øst

Vi hjælper med installationer af
programmer, vedligeholdelse, små
tekniske og faglige problemer samt
andre IT-spørgsmål. Medbring din
egen computer eller tablet.

Tid: Onsdag kl. 10.00 – 12.00

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Kurt Jespersen

Smykkeværksted

Kunne du tænke dig at designe dit
eget smykke? I smykkeværkstedet
finder du forskellige værktøjer og
materialer såsom perler, metaller,
tråde og andre dekorative ele-
menter. Kom og prøv at lav et unikt
smykke, det er hyggeligt og der vil
være kaffepause undervejs. Alle er
velkomne, bare mød op.

Tid: Mandag 9.30 – 11.30

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Karen og Nina



Strikkecafé

Lad strikkepindene gløde mens du får en hyggelig snak og lidt inspiration.

Tid: Mandag kl. 13.30 – 16.00

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Edle Andersen

Spisefællesskab

Har du lyst til at spise sammen med andre i et trygt og hyggeligt spisefællesskab?

Tid: Vi mødes hver onsdag kl. 12.00

Sted: Lindehøjs Café

Vejleder: Hvis du vil vide mere:

Lise Ramløse 51 72 47 98

Suppeaften

Kom og spis skøn suppe sammen med andre dejlige mennesker. Der vil være to slags supper samt brød hver gang. Drikkevarer vil blive solgt til fornuftige priser. Hold øje med opslag på centret.

Tid: Onsdag kl. 17.00 – 19.00

Sted: Pejsestuen

Pris: 50 kr. (kræver tilmelding)

Tysk

Vil du gerne tale med en tysker, men har svært ved at finde de rigtige gloser? Så er her kurset, der giver dig det grundlæggende, uden de store forkundskaber.

Her handler det ikke om perfekt grammatik m.m., men mere om at få et stort ordforråd til dagligs-dagsbrug og så lidt grammatik som muligt, men lige netop så meget som nødvendigt.

Kurset henvender sig til dig, som gerne vil klare dig i dagligdags-situationer som indkøb, restaurant-besøg mv. Du kan deltage selv om du ikke har noget kendskab til det tyske sprog. Vi vægter fællesskab og hygge, så det også bliver sjovt. Alle er velkomne.

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.30

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Bodo Kiederle

Plads til flere grupper

Kære efterlønnere og pensionister

Går du/I med en god ide til et eller andet at samles om? Så har vi plads til flere grupper og nye initiativer.

Det kan være hækling, strikning, madlavning, stavgang, gymnastik eller noget helt andet. Kun fantasien sætter grænser.

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved arrangementer og ture hos det åbne aktivitetscenter på Lindehøj.

Frivillig – er det noget for dig?

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Lindehøj Centret er vi mange frivillige, der hver dag hjælper med forskellige opgaver. Det kan være som vejleder på et hold eller opgaver i forbindelse med afvikling af arrangementer, praktisk hjælp, planlægning osv.

De frivillige deler ud af deres tid, viden og omsorg og er dermed med til at give sig selv og andre gode oplevelser. Den frivillige indsats er helt afgørende for Lindehøj Aktivitetscenter og for livet og den dejlige atmosfære her.

Kunne du have lyst til at være frivillig på centret og bringe netop dine evner og idéer i spil? Det kunne være, at du havde en interesse, som du gerne vil dele med andre – eller måske vil du gerne give en praktisk hånd med?

Kontakt da gerne aktivitetsmedarbejderen på 51 72 47 98 eller Iram@horsens.dk.

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.



Aktivitetsmedarbejder

Lise Ramløse

Tlf.: 51 72 47 98

Mail: lram@horsens.dk

Lindehøj Aktivitetscenter

Nørrebakken 1

8700 Horsens