



Nørrevang

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Nørrevang

Aktivitetsmedarbejdere

Mød Centerrådet

Nørrevangs Venner

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



Velkommen til Nørrevang

Velkommen til aktivitetscentret Nørrevang

Nørrevang Centret er et åbent aktivitetscenter beliggende i Stensballe i Horsens Kommune. Aktivitetscentret er et tilbud til kommunens førtidspensionister og borgere over 60 år. På Nørrevang tilbydes et bredt udvalg af aktiviteter, og aktivitetsprogrammet er sammensat ud fra brugernes ønsker. Alle aktiviteter afvikles under vejledning af frivillige, vejledere og aktivitetsmedarbejdere.

Der er frit valg i forhold til at deltage i en eller flere aktiviteter. Flere af aktiviteterne kræver tilmelding på grund af deltagerbegrænsning. Har du spørgsmål til nogle af aktiviteterne, er du altid velkommen til at kontakte aktivitetsmedarbejderne.

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 med varierende aktiviteter, der lægger vægt på samvær, netværk, fællesskab, udvikling og livskvalitet med borgeren i centrum.

Vi glæder os til at byde jer velkommen indenfor på Nørrevang.
Vel mødt til en spændende sæson i aktivitetscentret.

Med venlig hilsen
Nørrevangs Centerråd, Nørrevangs Venner og Aktiviteten

Aktivitetsmedarbejdere



Kathrine Nyholm står for aktiviteterne på Nørrevang i samarbejde med Karina Danielsen og Rikke Jensen, som arbejder i flexjob.

For os er det vigtigt, at alle skal føle sig velkomne og godt tilpas, når du træder ind af døren på Nørrevang. Vi gør meget ud af, at lave meningsfulde aktiviteter og interessante arrangementer, så der er noget for enhver. Vi har et stort udvalg af arrangementer og aktiviteter, som du kan læse mere om på de følgende sider og på arrangementsoversigten, der er vedlagt dette program.

Nørrevang har en flok frivillige, som laver et stort stykke arbejde til glæde for beboerne og alle andre der kommer i huset. Hvis du kan se dig selv som frivillig, hører vi meget gerne fra dig. Som frivillig vil du blive en del af et netværk med sammenhold og venskaber. Henvend dig gerne til aktivitetsmedarbejder Kathrine Nyholm på telefon 51 72 47 96 eller mail knkn@horsens.dk.

Aktivitetsmedarbejderne udgiver hver måned et nyhedsbrev, hvor man kan holde sig opdateret omkring, hvad der sker på Nørrevang. Derudover bliver der sendt invitationer og anden relevant information ud via nyhedsbrevet. Ønsker du at modtage nyhedsbrevet, skal du blot sende din mailadresse til Kathrine Nyholm knkn@horsens.dk.

Mød Centerrådet

**Formand**

Birte Kloppenborg
Tlf.: 75 65 76 66

**Beboer repræsentant
- Solvænget**

Kirsten Jensen
Tlf.: 21 30 91 72

**Næstformand**

Kirsten Jensen
Tlf.: 75 61 45 00

**Suppleant**

Ruth N. Larsen
Tlf.: 75 65 59 95

**Kasserer**

Jens Pii Johannesen
Tlf.: 28 19 42 51

**Suppleant**

Lis Anni Laursen

**Sekretær**

Anna Marie Lundsgaard
Tlf.: 40 31 94 23

**Beboer repræsentant
- plejeboligerne**

Grethe Jensen

Nørrevangs Venner

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

Formand

Laila Ansager
Tlf: 40 47 47 27



Kasserer

Jørn Christensen
Tlf.: 20 83 55 85



Medlem

Lizzie Egholm
Tlf.: 61 67 18 48



Medlem

Ingerlise Olesen
Tlf.: 75 65 64 26



Medlem

Hans Enemark
Tlf.: 20 40 85 10



Suppleant

Tove Clausen
Tlf.: 75 66 72 46

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Morgenmad for ældreboligerne	kl. 09.00
Billard	kl. 09.00
Qi Gong	kl. 10.00
Stensballe lokalhistoriske arkiv	kl. 10.00
Bridge	kl. 13.30
Håndarbejde	kl. 13.30

Tirsdag

DGI gåhold	kl. 09.00
Keramik	kl. 09.30
Stolegymnastik	kl. 10.30
Litteraturkreds 1 (1 gang i mdr.)	kl. 13.30
Sang	kl. 14.30
Banko (1. tirsdag i mdr.)	kl. 19.00

Onsdag

Morgenmad for mænd	kl. 09.00
Billard	kl. 09.00
Callanetic	kl. 09.00
Petanque	kl. 10.00
Onsdags gåhold	kl. 10.15
Blomsterdekorationer (ulige uger)	kl. 10.15
Litteraturkreds 2 (én gang i mdr.)	kl. 13.30
Gudstjeneste (hver 14. dag)	kl. 14.30

Torsdag

Krolf/billard	kl. 10.00
Gåhold for mænd	kl. 10.00
Patchwork 1 (lige uger)	kl. 13.00
Patchwork 2 (ulige uger)	kl. 13.00
Torsdagsklub for ældreboligerne	kl. 14.30

Fredag

Billard	kl. 09.00
---------	-----------

Søndag

Søndagskaffe (for ældreboligerne og Solvænget)	kl. 15.00
---	-----------

Holdoversigt og information

Banko

Nørrevangs Venner inviterer den første tirsdag i hver måned til bankospil i caféen. Der serveres kaffe og kage og alle er velkommen.

Hvor: Caféen

Hvornår: 1. tirsdag i måneden kl. 19.00

Billard

En flok mænd hygger sig over en gang billard. Ved interesse kontakt en Aktivitetsmedarbejder.

Kathrine Nyholm.

Hvor: Billard lokalet

Hvornår: Mandag, onsdag og fredag kl. 9.00

Blomsterdekorationer

Vi hjælper hinanden med at lave en flot dekoration, der kan stå og pynte derhjemme hele ugen.

Hvor: Værkstedet

Hvornår: Onsdag kl. 10.15-11.30 i ulige uger

Vejledere: Inge Kjær, Lajla Andsager og Ruth Holm

Bridge

Vi spiller bridge hver mandag i caféen på Nørrevang. Evt. interesserede kan kontakte Ellen Visby.

Hvor: Caféen

Hvornår: Mandag kl. 13.30-17.30

Vejledere: Ellen Visby

Callanetic

Holdet mødes hver onsdag, hvor der bliver undervist i bevægelsesformen callanetic. Henvendelse til aktivitetsmedarbejder Kathrine Nyholm, hvis du er interesseret.

Hvor: Caféen

Hvornår: Onsdag kl. 9.00-11.00

Pris: Der afregnes med underviseren

DGI gåhold

Hver tirsdag går vi en god lang tur i højt tempo. Vi går fra multihallen ved Stensballeskolen.

Hvor: Mødes ved multihallen ved Stensballeskolen
Hvornår: Tirsdag kl. 9.00
Vejledere: Annie Brødsgaard og Benthe Midtgaard

Gudstjeneste

Hver 2. onsdag er der gudstjeneste på Nørrevang, hvor præsterne Gudmund Rask Pedersen og Sanne Egeberg Dahlsen skiftes til at afholde gudstjenesten. Der serveres kaffe og kage og alle er velkommen.

Hvor: Caféen
Hvornår: Hver 2. onsdag kl. 14.30

Gåhold for mænd

Hver torsdag går en gruppe mænd en tur på ca. 5 km i moderat tempo rundt i lokalområdet.

Hvor: Mødested ude foran indgang B på Nørrevang
Hvornår: Torsdag kl. 10.00

Håndarbejde

Vi mødes og medbringer hver især vores hækle- eller strikketøj, og nørkler mens snakken går.

Hvor: Billardstuen
Hvornår: Mandag kl. 13.30-15.30
Vejleder: Karin

Keramik

Dine kreative evner kan du rigtig bruge på dette hold. Med de forskellige teknikker, kan der fremstilles mange kønne brugs- og pynteting til "små" penge. Vi har vores egen keramikovn.

Hvor: Værkstedet
Hvornår: Tirsdag kl. 9.30-12.00
Vejleder: Birgit Mogensen og Hanne Klerke

Krolf

Afhængig af vejret spiller vi krolf på græsplænen foran huset eller også spiller vi billard i billardlokalet.

Hvor: Græsplænen foran Nørrevang eller billard lokalet
Hvornår: Torsdag kl. 10.00-12.00

Litteraturkreds 1

Vi vælger i fællesskab en bog, som vi mødes og snakker om, når vi har læst den.

Hvor: Aktivitetslokalet
Hvornår: Tirsdag én gang om måneden kl. 13.30
Vejleder: Birte Kloppenborg

Litteraturkreds 2

Vi vælger i fællesskab en bog, som vi mødes og snakker om, når vi har læst den.

Hvor: Aktivitetslokalet
Hvornår: Onsdag én gang om måneden. kl. 13.30
Vejleder: Lis Anni Laursen

Morgenmad for mænd

Der serveres rundstykker og kaffe. Egenbetaling 15 kr. pr. gang. Ved interesse kontaktes aktivitetsmedarbejder Kathrine Nyholm.

Hvor: Aktivitetslokalet
Hvornår: Onsdag kl. 9.00-10.00
Vejledere: Rikke og Liz

Patchwork 1

Med fælles inspiration laves der mange flotte tæpper på dette hold, hvor stofrester kan bruges. Det hele foregår under hyggeligt samvær.

Hvor: Værkstedet
Hvornår: Torsdag kl. 13.00 i lige uger
Vejleder: Ellen Visby

Patchwork 2

Med fælles inspiration laves der mange flotte tæpper på dette hold, hvor stofrester kan bruges. Det hele foregår under hyggeligt samvær.

Hvor: Værkstedet
Hvornår: Torsdag kl. 13.00 i ulige uger
Vejleder: Dorit Simonsen

Petanque

En lille gruppe kvinder og mænd mødes og spiller petanque i haven på Nørrevang, mens der bliver hyggesnakket.

Hvor: Petanquebanen i haven
Hvornår: Onsdag kl. 10.00

Qi Gong

Qi Gong er kinesisk gymnastik med blide og rolige bevægelser, som styrker og smidiggør kroppen. Qi Gong giver ny energi – og glæde. Egenbetaling 25 kr. pr. gang

Hvor: Caféen
Hvornår: Mandag kl. 10.00-11.00
Vejleder: Inger Marie Broch Petersen

Sang

Vi mødes til dejlig sang i caféen, hvor Arne på humoristisk vis slår tonen an.

Hvor: Caféen
Hvornår: Tirsdag kl. 14.30-16.00
Vejleder: Arne Blaabjerg - der er skiftende frivillige som spiller til.

Stolegymnastik

Vi laver stolegymnastik, hvor hele kroppen bliver rørt, samtidig med at vi har det sjovt!

Hvor: Caféen

Hvornår: Tirsdag kl. 10.30-11.15

Vejledere: Annie Brødsgaard

Spillebule eller krolf

Afhængig af vejret spiller vi krolf på græsplænen foran huset eller også spiller vi forskellige spil i billardlokalet.

Hvor: Græsplænen foran Nørrevang eller billardlokalet

Hvornår: Torsdag kl. 10.00-12.00

Arrangementer og tilbud

Suppeaften på Nørrevang

Vi vil gerne invitere alle til suppeaften på Nørrevang. Vi mødes 4-6 gange om året, hvor vi helt uformelt mødes over 2 forskellige slags suppe med hjemmebagt brød og slutter af med kaffe og småkager. Vores koncept er, at det er uforpligtende og under hyggelige former.

Tag gerne dine børn, nabo, ven eller andre med som har lyst til nem og lækker aftensmad. Tilmelding er altid en uge inden suppeaftenen.

Tilmelding til Kathrine Nyholm, telefon 5172 4796, mail: knkn@horsens.dk

Fællesspisning

En flok frivillige har startet fællesspisning op, hvor I mødes over noget rigtig god mad, drikke og en masse snak. I medbringer selv alt service – til gengæld kan man købe billige drikkevarer. Prisen er 120 kr. for mad – derudover drikkevarer. Tilmelding er altid to dage inden fællesspisningen. Tilmelding til Kathrine Nyholm, telefon 5172 4796, mail: knkn@horsens.dk.

Træningsrummet

På Nørrevang har vi et fint træningsrum, som du er meget velkommen til at benytte gratis til selvtræning. Før du må træne på egen hånd, skal du have en introduktion til maskinerne af vores træningsassistent.

Vores træningsassistent Susanne introducerer to personer pr. ½ time hvert kvartal. Tilmeldingsseddel hænger ved indgangen til træningsrummet.

Træningsrummet er åbent alle dage fra kl. 7 om morgenen.

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Nørrevang 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 Nørrevang Aktivitetscenter og for livet og den dejlige atmosfære på centret.

Kunne du have lyst til at være frivillig på centret og bringe netop dine evner og idéer i spil? Måske har du en interesse, som du gerne vil dele med andre – eller måske vil du gerne give en praktisk hånd med? Kontakt da gerne aktivitetsmedarbejderen på 51724796 eller knkn@horsens.dk.

3 gode råd

- **Hvordan holder jeg mig selvhjulpen?**

Du kan selv gøre rigtig meget for at holde dit funktionsniveau oppe. For eks. gåture.

- **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.

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



Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder
Kathrine Nyholm Knudsen
Tlf. 51 72 47 96
Mail: knkn@horsens.dk

Nørrevang Centret
Brådhushvej 50
8700 Horsens