



Egebakken

Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 - 31/12 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Egebakken

Mød Centerrådet

Egebakkens Venner

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse - og kontaktinformationer



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. Tilbuddene 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, til 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
Johanne Møller
Tlf: 24 95 90 24
Mail: jhemo@horsens.dk



Mød Centerrådet

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

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

Egebakkens Venner

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

Formand

Kirsten Jakobsen

Tlf.: 71 78 86 80

Næstformand

Bodil Jensen

Tlf.: 22 84 67 33

Kasserer

Jørgen Juul Larsen

Tlf.: 51 20 51 88

Sekretær

Knud Erik Sørensen

Tlf: 61 27 63 56

Medlem

Kirsten Kristiansen

Tlf.: 40 68 42 36

Personalerepræsentant

Johanne Møller

Tlf: 24 95 90 24

Suppleant

Hanne Brendstrup

Tlf.: 20 23 61 10

Suppleant

Karin Hansen

Tlf.: 30 57 70 17

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Gåfællesskab	10.00
Stolegymnastik	10.00
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 – skønne kvinder (Lige uger)	10.00 – 13.00
Brigdehold	13.00 – 15.30
Slægtsforskning	13.30
Cykelhold	13.30
Glaskunst	13.00 – 15.30

Onsdag

Krolf	09.30 – 10.30
Kreativt korthold (Ulige uger)	10.00 – 12.00
Nørklehold	13.00

Torsdag

Gymnastik	09.30 – 10.30
Lokalhistorisk arkiv	09.30 – 11.30
Indianerwhist	09.30 – 11.30
Kortspil (Lige uger)	13.30 – 16.30

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

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

Hvor: Caféen

Hvornår: Mandag kl. 13.30 – 15.00 (sommerpause maj til august)

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 (sommerpause uge 13 – 24)

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. Vi starter i foråret og fortsætter sommeren over.

Hvor: Ved indgangen til Egebakken

Hvornår: Tirsdag kl. 13.30

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 (sommerpause uge 18 – 39)

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



Engelskhold – til rejsebrug

For let øvede med kendskab til engelsk. Hovedvægt på turistengelsk, og hvad du møder af engelsk herhjemme, men ellers efter deltagerforudsætninger 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 efterlønner 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. 9.30 – 10.30
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 glasmontren 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
(sommerferie uge 27- 32)
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
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

Indianerwhist

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

Hvor: Aktivitetslokalet
Hvornår: Torsdag kl. 9.30-11.30 (sommerferie uge 23-35)
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: Ingelise Nielsen

Kortspil

For alle, der kan lide at spille og have en hyggelig eftermiddag. Vi spiller 500 og Rommy, og flere kan sagtens være med.

Hvor: Caféen
Hvornår: Torsdag, lige uger kl. 13.30 - 16.30
(sommerferie uge 24-33)
Kontaktperson: Jytte Nielsen, tlf.: 42 38 49 28

Krolf

12-hullersbane ved Egebakken. Vi starter i foråret og fortsætter sommeren over. I kan spille både formiddag og eftermiddag.

Hvor: Græsplænen Egebakken
Hvornår: Banen er klar fra kl. 9.00
Kontaktperson: Thorsten Hein, tlf.: 60 17 87 48



Lokalhistorisk arkiv

Velkommen i Lokalarkivet for Hansted/Egebjerg, som holder til i kælderens på Egebakken. Arkivet holder ferielukket fra 27. april til 5. oktober. 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: Tirsdag i lige uger kl. 10.00 - 13.00
(sommerferie uge 27-35)
Kontaktperson: Karin Hansen, tlf.: 30 57 70 17

Malehold

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

Hvor: Aktivitetslokalet
Hvornår: Tirsdag kl. 9.30 - 12.00
(sommerferie 18-36)
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
(sommerferie uge 20-35)
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 (sommerferie uge 19-35)
Kontaktperson:	Birgit Møller, tlf.: 25 79 39 20
Vejleder:	Anne Grethe Nørlykke

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:	Aktivitetsmedarbejderen, 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 (sommerferie uge 18-35)
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
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

Tilmelding nødvendig. Der kan forekomme venteliste.

Arrangementer og tilbud

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 Johanne Møller
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: Tirsdage 5/9, 3/10, 7/11, 5/12
Kontaktperson: Kirsten Jakobsen
Tlf.: 71 78 86 80

Fredagsklub

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

Hvor: Caféen
Hvornår: Fredage 6/10 og 3/11
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Johanne Møller
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: Lørdage 30/9, 28/10 og 2/12
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Johanne Møller
Tlf.: 24 95 90 24

Julecafe

Hvor:	Caféen
Hvornår:	25/12
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejder Johanne Møller
Tlf.:	24 95 90 24

Glasmontre og kortkurv

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

Individuel styrketræning

Benyt dig af vores træningsmaskiner i aktivitetslokalet i kælderen 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 Johanne Møller
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 19/10
Kontaktperson:	Kirsten Kristensen
Tlf.:	71 78 86 80

Sommerudflugten

Turen går til Lyng Kirker ved Fredericia, dernæst middag på Bogense Hotel og til sidst et besøg i Humlemagasinet i Harndrup. Pris 300,- inklusiv al forplejning.

Hvor: Afgang fra parkeringspladsen ved Hansted Kirke

Hvornår: 16. august

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

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.

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.

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder

Johanne Møller

Tlf. 24 95 90 24

Mail: jhemo@horsens.dk

Aktivitetscenter Egebakken

Egebjergvej 148B, Egebjerg

8700 Horsens