



Lindehøj

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2025

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 råd. 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 Saldern Sørensen
2. suppleant	Eva Jul Andreasen
Bilagskontrollant	Svend Norup
Aktivitetsmedarbejder	Lise Ramløse

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Dart	09.30 – 11.30
Strikkecafé	13.30 – 16.00
Smykkeværksted	09.30 – 11.30

Tirsdag

Morgenkaffe (1. tirsdag i måneden / tilmelding nødvendig)	09.30 – 11.00
EDB-Nord	09.00 – 11.30
Krolf	09.30
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
Stolegymnastik	13.45 – 14.45
Suppeaften (hold øje med opslag)	17.00 – 19.00

Torsdag

Tysk	10.00 – 11.30
Engelsk (ulige uger)	13.00 – 15.00
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, forståelse spørgsmål, 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, forståelse spørgsmål 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

Engelsk

Til rejsebrug samt generel forståelse af sproget. Undervisningen er tænkt til jer, der har lidt kendskab til sproget via: folkeskolen, rejser, tv. Vi mødes i hyggeligt samvær, øver os i engelsk sprogbrug og forståelse og med kaffepause undervejs.

Tid: torsdag i ulige uger kl. 13.00-15.00



Sted: Pejsestuen

Vejleder: Bente Nielsen.

Kortspil - Whist

Kan du spille whist, er der mulighed for et spil i selskab med andre spillefugle. Der er ledige pladser, og det er god hjerne-gymnastik. 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, dekorering 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 krolf, halvt golf, helt sjovt! Kom til Lindehøj og spil krolf, vi spiller 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 hyggestund. 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: 40 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 elementer. Kom og prøv at lave 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

Stolegymnastik

Er du klar til at bevæge kroppen på en skånsom og sjov måde? Stolegymnastik er en blid træningsform, der udføres siddende på en stol. Det er ideelt for seniorer, personer med nedsat mobilitet eller for dem, der ønsker en mere afslappet måde at holde sig i form på. Og så er det hyggeligt og gratis. Bare mød op.



Tid: Hvor onsdag kl. 13.45–14.45

Sted: Lindehøjs Café

Vejleder: Susanne Saldern

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 dagligsbrugsbrug 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: Gerhard Møller

Plads til flere grupper

Kære førtidspensionister, 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

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 udadventt, smilende, ærlig og opsøgende på andre mennesker. Husk at holde den gode tone.



Aktivitsmedarbejder

Lise Ramløse

Tlf.: 51 72 47 98

Mail: lram@horsens.dk

Lindehøj Aktivitscenter

Nørrebakken 1

8700 Horsens