



Kildebakken

Åbent aktivitetscenter

Program 1/7 - 31/12 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscentret Kildebakken

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

3 gode råd

Frivillig

Adresse og kontaktinformationer



Velkommen til Kildebakken

Kildebakken er et åbent aktivitetscenter for alle over 60 år og førtidspensionister, hvor der er tilbud om fællesskaber og aktiviteter.

Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker og byder på et bredt udbud af aktiviteter. Alle aktiviteter afvikles med hjælp/vejledning af frivillige.

Der er frit valg i forhold til at deltage i en eller flere aktiviteter. Dog kan der være venteliste til nogle af holdene pga. deltagerbegrænsning. Som udgangspunkt er tilbuddene gratis, du skal selv betale for materialer og forplejning.

Hvis du har en interesse eller har 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.

Her i hæftet kan du se hvilke faste aktiviteter, vi har planlagt.

Et løst tillæg med forskellige underholdende arrangementer ligger også fremme.

OBS! Ved arrangementerne er der tilmelding og betaling af hensyn til forplejning (se også opslag på centeret).

Vel mødt til en spændende sæson i aktivitetscentret!

Aktivitetsmedarbejder
Betina Brandt Hussmann



Mød Centerrådet

Centerrådets formål er at sikre brugernes og borgerens interesse og indflydelse i forhold til centerets aktiviteter og fælleslokaler i samarbejde med aktivitetsmedarbejder.

Formand

Niels Dam

Tlf.: 21 30 03 29

Mail: dam.niel29@gmail.com



Supleant

Inge Merete Larsen



Næstformand

Inge Larsen



Supleant

Jane Hansen



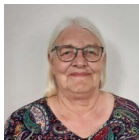
Kasserer

Bent Olsen



Medlem

Karen Villumsen



Medlem

Nina Berg



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Data	09.30 – 12.00
iPad	09.30 – 12.00
Kreativ klub	09.30 – 12.00
Madlavning for mænd	15.00 – 18.30
Stavgang	12.30 – 13.50
Træværksted	09.00 – 12.00
Trolde og nisser	12.30 – 15.30

Tirsdag

Bogbinding	13.30 – 16.00
Data	09.30 – 12.00
Glasværksted	13.00 – 16.00
Smykkefremstilling/stenslibning	14.30 – 17.00
Træværksted	09.00 – 12.00

Onsdag

Byvandring (maj – august)	14.00 – 15.30
Blomsterbinding (Ulige uger)	09.00 – 12.00
Bridge	09.30 – 13.00
Data	09.30 – 12.00
Gymnastik	14.00 – 15.30
Keramik	12.30 – 15.30
Syning/kjolesyning	12.30 – 15.30
Socialt samværs hygge	14.00 – 15.30
Træværksted	09.00 – 12.00

Torsdag

Akvarel og akrylmaling	13.00 – 15.30
Gymnastik	09.00 – 10.00
Gymnastik	10.00 – 11.00
Træværksted	09.00 – 12.00
Spisefællesskab	12.00 – 13.30

Fredag

Stolegymnastik	10.00 – 11.00
Træværksted	09.00 – 12.00

Holdoversigt og information

AKVAREL OG AKRYLMALING

Kunne du tænke dig at male akvarel- eller akrylmaling i hyggeligt selskab med andre. Vi maler på forskellige materialer og inspirerer hinanden.

Tid: Torsdag kl. 13.00 – 15.30
Sted: Grupperum 1
Vejleder: Solveig

BOGBINDING

Her har du mulighed for at lære bogbinderi efter de gængse metoder og håndværksmæssige principper, med faldede bøger og lettere biblioteks indbindinger.

Tid: Tirsdag kl. 13.30 – 16.00
Sted: Værkstedet

BYVANDRINGER

Korte byvandring i sommermånederne. Deltagerne kommer rundt til byens mange seværdigheder, og hører om dens spændende kulturhistorie. Det er med Ingvard Nørgård som guide. Turen foregår i et roligt tempo, så alle kan være med, og varer ca. 1.5 time.

Tid: Onsdag 14.00 – 15.30 i maj – juni – juli og august
Sted: Mødes til start i forhallen på Kildebakken
Guide: Ingvard Nørgård

BLOMSTERBINDING

Her får du gode råd/inspiration til blomsterbinding og får noget smukt med hjem. Der arbejdes både med friske og tørrede blomster. Medbring selv blomster og evt. andet tilbehør. Liste over hvad der kan medbringes, får du ved tilmelding.

Tid: Onsdag ulige uger, kl. 9.00 – 12.00
Sted: Grupperum 1
Vejledere: Ulla
Opstart: Kontakt aktiviteten

BRIDGE

Kan du spille bridge og har lyst til at komme og spille sammen med andre. Der er ikke undervisning, så du skal selv kende spillet. På nuværende tidspunkt er der ca. 12 spillere med 4 på hver hold. Der kan oprettes nye hold, når der er 4 personer. Spillet foregår i en stille og rolig atmosfære.

Sted: Festsalen
Tid: Onsdag kl. 9.30 – 13.00

DATA

Her kan du få hjælp til hverdagens små udfordringer, mail, internet, borger.dk, MitID, bank, e-boks, hvad du har brug for på tlf. iPad og pc.

Få styr på fotos, opret dokumenter, lav indbydelser og meget andet.

Tid: kl. 9.30 – 12.00
Mandag, tirsdag og onsdag
Sted: Grupperum 2
Vejleder: Bent, Erik, Kirsten og Flemming

GYMNASTIK

Vær med til at bevæge kroppen på gymnastikholdet som er for alle, uanset alder og kondition. Efter gymnastikken hygger vi os med kaffe/kage.

Tid: Onsdag kl. 14.00 – 15.30
Sted: Gymnastiksalen/caféen
Vejleder: Britta

GYMNASTIK

Vær med til at bevæge kroppen på gymnastikholdet som er for alle, uanset alder og kondition.

Tid: Torsdag kl. 9.00 – 10.00 og torsdag kl. 10.00 – 11.00
Sted: Gymnastiksalen
Vejleder: Britta/Kirsten

GLASVÆRKSTEDET

Har du lyst til at prøve glaskunsten. På glasholdet laves små ting i glas, som pynteting, små fade og lignende.

Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 16.00
Sted: Værkstedet
Vejleder: Else

IPAD

Her kan du få hjælp til at bruge din iPad og telefon.

Tid: Mandag kl. 9.30 – 12.00
Sted: Festsalen
Vejleder: Kirsten

KREATIV KLUB

Har du lyst til at være sammen med andre og evt. arbejde med dit strikketøj eller andet håndarbejde. Der kan også laves forskellige kort i f.eks. 3D.

Tid: Mandag kl. 9.30 – 12.00
Sted: Grupperum 1
Vejledere: Aktivitetsmedarbejderen

KERAMIK

Har du lyst til at lave keramik og lære noget om glasurens forunderlige muligheder. Der skabes smukke og kreative ting, mens vi hygger og hjælper hinanden.

Tid: Onsdag kl. 12.30 – 15.30

Sted: Værkstedet

Vejleder: Britta og Ulrich

MADLAVNING FOR MÆND

Vil du lave mad sammen med andre mænd, og bagefter nyde maden med et glas vin. Menuen fastsættes, tilberedes og nydes i fællesskab. Der tilberedes både nye og gammelkendte retter med lidt ekstra pift.

NB: Begrænset deltagerantal.

Tid: Mandag kl. 15.00 – 18.30

Sted: Aktivitetens køkken og grupperum 2

Vejledere: Alle hjælpes ad med ideer.

STAVGANG

Hver mandag hele året starter bussen og kører ud i naturen og går stavgang sammen med Sundtoppen. Vi har kaffe og småkager med.

”Så vidt mulig, lover vi også medvind”

Tid: Mandag kl. 12.30 – 13.50

Sted: Vi mødes i gården ved værkstedet på Kildebakken og Stiftelsen.

SELVTRÆNING

Har du lyst og brug for at styrke eller bevare din krops funktioner, har du mulighed for at selvtræne i gymnastiksalens maskiner på Kildebakken, efter introduktion af vores fysioterapeut. Du kan tilmelde dig introduktion hos aktivitetsmedarbejderen telefon 51 72 48 03. Beskeden videresendes til en fysioterapeut. Efter introduktion vil du få tider til selvtræning ved aktiviteten.

SMYKKEFREMSTILLING/STENSLIBNING

Her kan du lave dine egne elegante smykker i sølvtråd, kæder af ringe sammensat i forskellige kombinationer, øreringe, armbånd, fingerringe, vedhæng af perler og rav m.v. Der kan også slibes sten.

Tid: Tirsdag 14.30 – 17.00

Sted: Grupperum 1

Vejleder: Lene

SOCIALT SAMVÆRS HYGGE

Kom og vær med sammen med andre. Vi drikker kaffe og får kage over en snak. Du må gerne tage dit håndarbejde med.

Tid: Onsdag kl. 14.00 – 15.30

Sted: Caféen

Vejleder: Aktivitetsmedarbejderen



SPISEFÆLLESSKAB

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

Vi mødes hver torsdag kl. 12.00

Hvis du vil vide mere skal du endelig kontakte Liz Langfeldt.

Ansvarlig: Liz Langfeldt, Tlf. 21278836 eller mail: liz@horsens.dk

SYNING/KJOLESYNING

Har du lyst til at sy dit eget tøj ? Vær med når symaskinerne snurrer på Kildebakken. Vi inspirerer og hjælper hinanden, mens vi hygger os med at være kreative.

Tid: Onsdag kl. 12.30 – 15.30

Sted: Grupperum 1

Vejleder: Nina

STOLEGYMNASTIK

Holdet er for dig, der ikke er så godt gående. Øvelserne vil kunne udføres siddende på stol eller kørestol. Der vil være øvelser for styrke, udholdenhed og bevægelse.

Tid: Fredag kl. 10.00 – 11.00

Sted: Gymnastiksalen

Vejleder: Helle

TRÆVÆRKSTEDET

Vil du arbejde med træ og skabe dine egne ting. I værkstedet kan du benytte forskellige former for snedkerimaskiner og håndværktøj. Alle skal være selvhjulpne.

Der betales 10,- kr. pr. gang til vedligeholdelse og forskellige småting + 5,- kr. til kaffekassen.

Tid: kl. 9.00 – 12.00, mandag til fredag

Sted: Træværkstedet

Vejleder: Henrik, Finn, Arne, Kurt og Lars

TROLDE OG NISSER

Der laves helt personlige dukker eller figurer, som du ikke kan undgå, at komme til at holde af. Nisserne er nok mest fremme i julemåneden. Troldene i flere størrelser, nyder at drille hele året.

Tid: Mandag kl. 12.30 – 15.30

Sted: Grupperum 1

Vejledere: Inge Merete

Arrangementer og tilbud

Vi afholder arrangementer, banko, vafler, åbent hus og julefrokost.

Se information her om på opslagstavlen i centret og i arrangementsfolderen.



Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen hos os på det åbne aktivitetscenter på Kildebakken.

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.

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

Vi søger lige nu frivillige som har lyst til at lave sociale aktiviteter, fx hyggeklub, brætspil eller lign. Og vi har også brug for frivillige som vil hjælpe med praktiske opgaver og salg af kaffe til holdene.

Frivillig på Kildebakken

På Kildebakken har vi over 50 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 Kildebakken 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.

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder

Betina Brandt Hussmann

Tlf. 51 72 48 03

Mail: bbhu@horsens.dk

Afløser

Ihe Truelsen

Tlf. 20 80 12 88

Mail: ssit@horsens.dk

Kildebakken

Kildegade 23

8700 Horsens