



Brædstrup

Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 2026 – 30/6 2027

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscenter Brædstrup.....	3
Mød Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	7
Arrangementer, nyhedsbrev og frivillige.....	15
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Aktivitetscenter Brædstrup

Velkommen til et helt særligt år

Aktivitetscenter Brædstrup er et åbent aktivitetscenter for alle borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ samt førtidspensionister. I år er det særlige, at vi har 40-års jubilæum torsdag d. 10. september.

På Aktivitetscenter Brædstrup har du mulighed for at gå på mange forskellige spændende hold. Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst og overskud til at skabe et fællesskab omkring en fælles interesse. Du har frit valg i forhold til, om du ønsker at deltage i én eller flere aktiviteter. Aktivitetscentret er brugerstyret med et centerråd (frivillig bestyrelse) og har et bredt udbud af aktiviteter, som vi hele tiden udvikler. Som udgangspunkt er det gratis at deltage. Dog betaler du selv for materialer og forplejning.

På de næste sider kan du se alle vores faste hold. Bemærk, at nogle hold kræver tilmelding pga. pladsbegrænsning. Alle vores øvrige arrangementer findes i et særskilt hæfte, som fås på centret, eller du kan se dem på vores Facebook-side: Aktivitetscenter Brædstrup.

Vi viser dig gerne rundt og fortæller om stedet. Sammen kan vi finde frem til, hvad du har lyst til at deltage i. Kontakt aktivitetsmedarbejderen, så finder vi en tid sammen. Vores centerråd står også klar til at hjælpe.

Vel mødt til en spændende sæson på Aktivitetscenter Brædstrup.

Med venlig hilsen

Centerrådet og aktivitetsmedarbejder Kirsten Kofoed

Tlf.: 21 58 62 97, mail: kiko@horsens.dk

Mød Centerrådet



Formand

Frits Kristoffersen

Tlf.: 25 70 26 23

Mail: fk8740@gmail.com

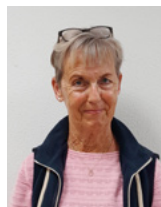


Næstformand

Myrna Brok

Tlf.: 29 25 85 68

Mail: brok@familie.tele.dk



Kasserer

Elsebeth Rasmussen

Tlf.: 26 17 55 81

Mail: loelni96@gmail.com



Medlem

Villy Caspersen

Tlf.: 20 77 19 33

Mail: aavik@hotmail.dk

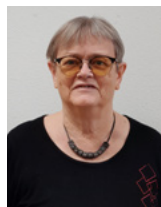


Medlem

Rasmus Schmidt

Tlf.: 20 86 96 36

Mail: ets0503@gmail.com



Medlem

Synnøve Christiansen

Tlf.: 51 74 00 21

Mail: synden@anarki.dk



Medlem

Anne Krause Petersen

Tlf.: 30 11 19 90

Mail: annekrause@outlook.dk



Suppleant og Sekretær

Birger Jensen

Tlf.: 40 74 42 66

Mail: birger58@icloud.com



Suppleant

Ole Damsted

Tlf.: 28 18 10 39

Mail: damsted@pc.dk

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Akvarel	09.00 – 11.30
IT	09.00 – 11.00
IT	13.30 – 15.30
Bordtennis – letøvet / øvet	08.30 – 10.00
Billard	09.30 – 11.30
Crepepapirblomster (ulige uger)	09.30 – 11.30
Madlavning for kvinder (ulige uger)	10.00 – 12.00
Billard	13.00 – 15.30
Bordtennis med plads til alle	13.00 – 14.30
Førklubben	13.30 – 15.00
Brætspil (ulige uger)	13.30 – 15.30

Tirsdag

Kreativt frirum	09.00 – 11.30
Velgørenhedsstrik	09.00 – 11.30
Billard	09.30 – 11.30
Keramik	09.30 – 11.30
Billedbehandling	09.30 – 11.30
Cykelhold (lige uger)	09.30 – 11.30
Turistengelsk (øvet/letøvet)	10.00 – 11.30
Turistengelsk (begynder/let-letøvet)	12.00 – 13.30
Whist	12.30 – 15.45
Slægtsforskning	12.30 – 14.30
L'hombre	12.30 – 15.30
Strikke Café	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30
Senior Linedance, begynder	13.30 – 14.45
Senior Linedance, let øvet	15.15 – 16.30
Stolegymnastik	14.00 – 15.15
Madlavning for mænd	14.30 – 18.30
Spil musik sammen	16.00 – 18.00

Onsdag

Håndarbejde & Strik	09.00 – 11.30
Madlavning for mænd	09.00 – 12.00
Billedbehandling	09.00 – 11.00
Billedbehandling	11.15 – 13.15
Billedbehandling	13.30 – 15.30
Billard	09.00 – 11.30
Gåhold med & uden stave	09.30 – 11.00
Stolegymnastik	10.00 – 11.00
Keramik	12.30 – 15.00
Bridge	12.45 – 15.45
Patchwork Café	13.00 – 15.15
Træværksted	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30
Sanggruppen Otium	16.00 – 17.30

Torsdag

Knipling & andet håndarbejde	09.00 – 11.30
Bordtennis - letøvet / øvet	08.30 – 10.00
Træværksted	09.00 – 11.30
Modelbyg	09.00 – 11.30
IT	09.00 – 11.00
Læsekrede (1. torsdag i måneden)	09.30 – 11.00
Læsekrede (2. torsdag i måneden)	09.30 – 11.00
Billard	09.30 – 12.00
Hygge Gåhold	10.00 – 11.15
Solskinsgruppen	10.30 – 12.30
Glasfusing (lige uger)	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30
IT	13.30 – 15.30
Kroff	13.30 – 16.00

Fredag

Socialt kreativt fællesskab	09.00 – 11.30
Billard	09.00 – 11.30
Dart	10.00 – 11.30

Mere information om holdene finder du på de næste sider. Holdene er listet i alfabetisk orden.

Holdoversigt og information

Tilmelding

Er du interesseret i at deltage på et hold med deltagerbegrænsning og tilmelding, kontakt aktivitetsmedarbejderen, der kan fortælle dig, om der er plads. Øvrige hold kan du møde op til, uden at tilmelde dig først.

Akvarel

Foruden at male med akvarel, kan du også kombinere forskellige materialer og teknikker, f.eks. akryl- og akvarelfarver. Kurset er både for begyndere og øvede. Du medbringer selv farver og pensler.

Mandag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen.

Vejleder: Kirsten Lyngbak Pedersen
Tilmelding og begrænsede pladser.

Billard

Et spændende og hyggeligt spil, hvor du mødes med andre omkring billardbordet. Vi hjælper gerne med at etablere nye hold på ledige tider.

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag:
formiddag og eftermiddag.

Fredag: Formiddag

Billardstuen / Vejleder: Ole Damsted
Kontakt aktivitetsmedarbejderen
vedrørende tilmelding.

Bordtennis – letøvet / øvet

Her får du både god motion og hygge, for vi har også tid til en snak.

Holdet henvender sig til letøvede og erfarne spillere.

Mandag kl. 8.30 – 10.00 og torsdag kl. 8.30 – 10.00 i lokale 3 / Kontakt aktivitetsmedarbejderen. Tilmelding og begrænsede pladser.

Bordtennis med plads til alle

Har du Parkinson eller er du udfordret på bevægelighed, tempo eller koordination – eller er du ny i bordtennis? Så kom og vær med.

Vi spiller så alle kan være med, og vi træner hjerne, krop og bevægelse på en sjov måde.

Mandag kl. 13.00 – 14.30 i lokale 3 / Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen.
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Bridge

Spiller du bridge så kom og spil med. Du behøver ikke være ekspert for at være med, det forventes dog, at du kan spille bridge.



Er du nybegynder, kan vi vejlede i, hvordan du kommer i gang.

Onsdag kl. 12.45 – 15.45 i Krogen /
Vejledere: Søren Rasmussen og
Klaus Brorholt. Tilmelding og be-
grænsede pladser.

Brætspil

Lyst til at spille brætspil? Vi spiller
forskellige spil, alt efter hvad de
fremmødte har lyst til.

Aktivitetscentret har nogle spil,
andre medbringer holdet selv.

Mandag i ulige uger kl. 13.30 – 15.30
i Krogen / Kontakt aktivitetsmedar-
bejderen.

Crepepapirblomster

Vil du være med til at lave crepe-
papirblomster, så kom med i vores
hyggelige gruppe.

Vi mødes og laver en blomst eller to
og prioriterer også en god snak. Vi
hjælper hinanden med udgangs-
punkt i valgte modeller eller bøger,
vi har til rådighed.

Mandag i ulige uger kl. 9.30 – 11.30 i
lokale 1 / Vejleder: Helle Ravn.
Tilmelding og begrænsede pladser.

Cykelhold med elcykel

Kom med på cykeltur, hvor vi cykler
ca. 20 km. Turen tager 2 – 2½ time
med en pause undervejs. Medbring
selv drikkevarer og evt. en pau-
se-snack.

Cykelhjelm samt mobiltelefon er
obligatorisk.

Tirsdag i lige uger kl. 9.30 – ca. 11.30
/ Vi cykler fra medio april til ultimo
oktober / Start fra aktivitetscentret
/ Vejleder: Erik Skou. Tilmelding og
begrænset deltagerantal.

Dart

Har du lyst til at være med i et so-
cialt fællesskab, der mødes omkring
dartskenen, så er du velkommen på
vores darthold. Både nybegyndere
og øvede kan være med.

Fredag kl. 10.00 – 11.30 i lokale 3 /
Vejleder: Berit Rasmussen.

Tilmelding og begrænset deltager-
antal.

Datastuen / IT

Vi tilbyder grundlæggende IT, in-
ternet, billedbehandling og slægts-
forskning. Vi vejleder både nybe-



gyndere og let øvede. Egen bærbar pc kan medbringes.

På datastuens hjemmeside www.datastuen8740.dk kan du læse mere om holdene, og se, hvem der er tilknyttet som vejledere.

Deltagelse (12 gange) kr. 150,-.

Tilmelding kontakt: Birgit Forsingdal tlf. 26 28 17 56. Vi har en efterårssæson og en forårssæson. Hver sæson strækker sig over 12 uger med 2 timer pr. uge.

Mandag kl. 9.00 – 11.00 og 13.30 – 15.30: *IT*

Tirsdag kl. 9.30 – 11.30: *Billedbehandling*

Tirsdag kl. 12.30 – 14.30: *Slægtsforskning*

Onsdag kl. 9.00 – 11.00, 11.15 – 13.15 og 13.30 – 15.30: *Billedbehandling*

Torsdag kl. 9.00 – 11.00 og 13.30 – 15.30: *IT*

Sted: Datastuen

Datastuens IT-café

I IT-caféen prøver vi at hjælpe dig med enkle IT-mæssige problemer. Det er gratis at benytte IT-caféen. Torsdag kl. 11.15 – 12.45. Du skal be-

stille tid på forhånd. Kontakt Birger Jensen på tlf. 40 74 42 66 og aftal en tid.

Førklubben

Et socialt fællesskab, hvor vi sammen planlægger fælles aktiviteter eller blot mødes til hyggeligt samvær.

Du skal være under 67 år, førtidspensionist, efterlønner, seniorpensionist, tidlig pensionist (Arne-pension) eller fleksjobber. Mandag kl. 13.30 – 15.00 i Værkstedet / Vejledere: Annette Sørensen og Gitte Haagesen

Glasfusing

Lav små ting i glas. Glasset skæres, dekoreres og smeltes sammen (fusing) i ovnen.

Derefter kan det blive "slumpet" i den ønskede form til f.eks. fyrfadstager, fade m.m. Du betaler for materialerne, du bruger.

Torsdag kl. 13.00 – 15.30 i lige uger i Værkstedet / Vejleder: Jette Weiss. Tilmelding og begrænset deltagerantal.



Gåhold med & uden stave

Har du lyst til at motionere og få frisk luft i godt samvær? Vi går ca. 1 time og slutter af med kaffe på aktivitetscentret. Du vælger selv om du vil gå med eller uden stave.

Onsdag kl. 9.30 – 11.00 ved indgangen / Vejleder: Myrna Brok

Hygge Gåhold

Kom med på en hensynsfuld gåtur. Vi går hverken langt eller hurtigt og benytter bænke undervejs. Turen er ca. 1,5–2,5 km på fast underlag, og der er plads til dig med rollator. Efterfølgende snakker vi over en kop kaffe i aktivitetscentret.

Torsdag kl. 10.00 – 11.15 ved indgangen / Vejleder: Jette Wolter

Håndarbejde & Strik

Vi laver forskelligt håndarbejde som f.eks. strik, hækling, broderi m.v. Vi hjælper hinanden undervejs, hvis noget driller. Vi nyder den gode snak, alt imens vi arbejder.

Onsdag kl. 9.00 – 11.30 i Værkstedet / Vejleder: Tove Nedergaard

Keramik

Vi arbejder i stentøjsler og fremstiller pynteting, kopper, skåle m.m. Vi hjælper hinanden på holdet.

Tirsdag kl. 9.30 – 11.30 / Vejledere:

Bente Fog Nielsen og Rikke Szmigielski

Onsdag kl. 12.30 – 15.00 / Vejledere:

Diana Johansen og Lena Wohlert

Sted: Værkstedet / Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Knipling & andet håndarbejde

Om du vil kniple, strikke, brodere eller hække, så er du velkommen på dette hold. Du kan låne kniplebræt, hvis du vil prøve at kniple.

Torsdag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen /

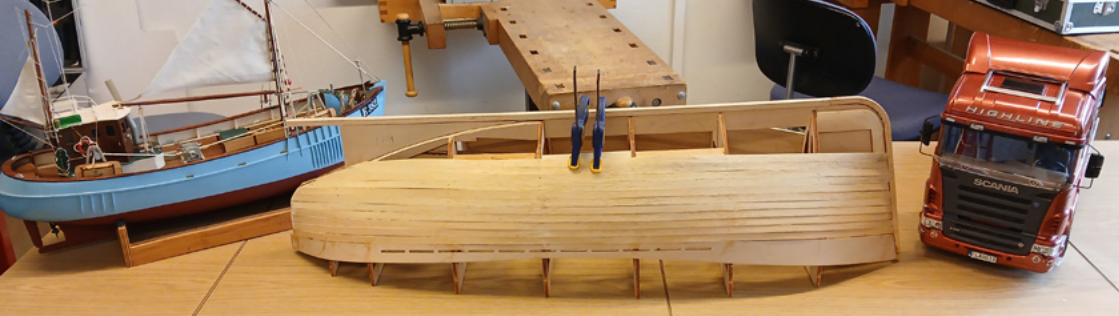
Vejledere: Jette Weiss og Marianne Nielsen

Kreativt frirum

Her kan du være kreativ med lige hvad du har lyst til. Om du vil lave lykønskingskort, papirklip, diamond art, strikke, hække eller noget helt andet, er op til dig. Du skal blot selv medbringe materialer.

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen /

Vejleder: Britta Jensen



Krolf

Krolf er $\frac{1}{2}$ kroket og $\frac{1}{2}$ golf. Spil og regler er en dejlig sammenblanding, og det er både udfordrende og sjovt. Kom og vær med.

I sommerhalvåret spiller vi på vores krolfbane ved aktivitetscentret.

I vinterhalvåret spiller vi i Minihallen / Brædstrup Hallen.

Torsdag kl. 13.30 – 16.00 / Vejleder: Frank Jensen

L'hombre

L'hombre stammer oprindeligt fra Spanien, og kortspillet kom til Danmark allerede i 1600-tallet.

L'hombre er både sjovt og afvekslende, og hos os kan du spille L'hombre i hyggeligt selskab.

Tirsdag kl. 12.30 – 15.30 i lokale 2 / Vejleder: Jørgen Frederiksen

Læsekrebs

I læsekredsen læser vi den samme bog, hvorefter vi mødes og deler læseoplevelsen med de andre i gruppen.

Første torsdag i måneden kl. 9.30 – 11.00 / Vejleder: Ingrid Jensen

Anden torsdag i måneden kl. 9.30 – 11.00 / Vejledere: Karin Poulsen og Lone Chjade Mortensen
Sted: Lokale 1 / Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Madlavning

Madgrupper på 4 – 6 personer, der i fællesskab fastsætter en menu, tilbereder og nyder et måltid sammen. Nye grupper kan dannes, kontakt aktivitetsmedarbejderen.

Tirsdag kl. 14.30 – 18.30 / Vejleder: Jens Christensen

Onsdag kl. 9.00 – 12.00 / Vejledere: Kurt Jensen og Orla Holmgaard

Mandag kl. 10.00 – 12.00 (ulige uger) / Vejleder: Jette Weiss

Sted: Køkkenet. Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Modelbyg

Kom med i et fællesskab omkring modelbyggeri. Du kan bygge i træ, pap eller plastik. Du kan bygge fra bunden af eller via modelsæt, du selv har købt.

Torsdag kl. 9.00 – 11.30 i værkstedet / Vejleder: Gert Rasmussen /



Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Patchwork Café

Vi mødes i et uformelt fællesskab, hjælper og inspirerer hinanden. Der findes mange flotte stoffer, som kan bruges til at fremstille grydelapper, puder, tæpper, æsker og meget andet.

Onsdag kl. 13.00 – 15.15 i Krogen /
Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen

Sanggruppen Otium

Syng af hjertens lyst, enstemmigt i samvær med andre.

Vi synger fra vores store sangskat – højskolesangbogen – og får skøn hjælp af vores pianist Karen.

Onsdag kl. 16.00 – 17.30 i Krogen /
Vejleder: Tina Ingens. Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Senior Linedance

Kom og dans linedance og få rørt både kroppen og lattermusklerne. Med højt humør lærer vi trinene sammen.

Tirsdag kl. 13.30 – 14.45 – Begyndere

Tirsdag kl. 15.15 – 16.30 – Let øvede
Sted: Rådhusalen, Brædstrup
Bibliotek / Vejledere: Viktor og Rosa Ebbesen. Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Socialt kreativt fællesskab

Om fredagen mødes vi til socialt samvær med kaffe og brød, og vi hygger os med vores håndarbejde. Vi har også plads til dig, som blot vil være med for det sociale.

Håndarbejde er ikke et krav :-)

Fredag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen /
Vejleder: Elin Rasmussen

Solskinsgruppen

Holdet for dig, der bedst kan være på hold med få deltagere, maks. 2 – 4 personer. Frivillige sørger for hygge og aktiviteter på baggrund af jeres ønsker. Du har måske en form for funktionsnedsættelse, lettere hukommelsesudfordring eller andet behov, som gør, at du helst vil være på et hold med få deltagere. Du skal være selvhjulpnen.

Torsdag kl. 10.30 – 12.30 i lokale 2 /
Vejledere: Inge Jensen, Mary-Ann



Hegermann, Grethe Ballegård, Elin Rasmussen.
Tilmelding og begrænset deltager-
antal.

Spil musik sammen

Kom og medbring dit eget instru-
ment. Vi spiller sammen, og finder
i fællesskab ud af, hvad vi spiller,
f.eks. viser, operetter og danske
sange. Du kan spille på dit instru-
ment i forvejen, og du må gerne
kunne spille efter noder. Der er
ingen undervisning på holdet, men
vi hjælper hinanden.

Tirsdag kl. 16.00 – 18.00 i Krogen /
Vejleder: Jørn Kammersgaard

Stolegymnastik

Få rørt hele kroppen. Vi har fokus på
både mobilitet, styrke og balance.
Træningen giver smil på læben, og
du vil også blive udfordret en lille
smule. Efterfølgende hygger vi med
kaffe.

Tirsdag kl. 14.00 – 15.15 i lokale 3 /
Vejledere: Nelly Søgaard og Bente
Renaldi

Onsdag kl. 10.00 – 11.00 i lokale 3 /

Vejleder: Vibeke Schou Hansen
Tilmelding og begrænset deltager-
antal.

Strikke Café

Du strikker på dit eget strikkeprojekt
og tryller garnet om til flotte sjaler,
bluser, strømper m.m. Vi deler in-
spiration med hinanden, og driller
opskriften, så kigger vi sammen på
det.

Tirsdag kl. 13.00 – 15.30 i Krogen /
Vejleder: Inga Madsen

Træværksted

Kan du lide lugten af træ kom-
bineret med hygge, så kom med
på vores træhold. Vi har mange
maskiner: Fræser, drejebænk, høvl,
båndsliber og sav. Så kom og hjælp
os med at bruge det!

Onsdag kl. 13.00 – 15.30 / Vejleder:
Frank Jensen

Torsdag kl. 9.00 – 11.30 / Vejleder:
Villy Caspersen

Sted: Træværksted / Tilmelding og
begrænset deltagerantal.



Turistengelsk - øvet / let øvet

Turistengelsk er for dig, der gerne vil være bedre til at tale og forstå engelsk, f.eks. når du er ude at rejse. Undervisningen er for let øvede/ øvede.

Tirsdag kl. 10.00 – 11.30 i lokale 1 /
Vejleder: Marianne B. Hansen
Tilmelding og begrænset deltager-
antal.

Turistengelsk

- begynder/let-let øvet

Dette hold er for dig, der tidligere har talt engelsk, men nu har glemt det meste. Niveauet er begynder / let-let øvet. Vi træner grundlæggende samtaler på engelsk, som du f.eks. kan bruge på ferien.

Fokus er på det talte sprog, og vi øver i et roligt tempo med god plads til grin og gentagelser.

Tirsdag kl. 12.00 – 13.30 i lokale 1 /
Vejleder Marianne B. Hansen
Tilmelding og begrænset deltager-
antal.

Velgørenhedsstrikk

Af garnrester strikker og hækler vi tæpper og børnetøj, som vi sender til valgørenhed. Vi strikker også hygiejnebind til afrikanske kvinder. Alle kan være med. Du får garn og strikkepinde udleveret.

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30 i Krogen /
Vejleder: Grethe Ballegaard

Whist

Vil du gerne spille whist, så har vi også et tilbud til dig. På vores whisthold får du socialt samvær og samtidig trænet hukommelsen og hjernen.

Tirsdag kl. 12.30 – 15.45 i Krogen /
Vejledere: Grethe Ballegaard

Tilmelding

Er du interesseret i at deltage på et hold med deltagerbegrænsning og tilmelding, kontakt aktivitetsmedarbejderen, der kan fortælle dig, om der er plads. Øvrige hold kan du møde op til, uden at tilmelde dig først.

Arrangementer, nyhedsbrev og frivillige

Arrangementer

Vi tilbyder et bredt udvalg af arrangementer, som alle seniorer 60+ samt førtidspensionister kan deltage i – også selvom du ikke er med på et af vores faste hold. Du kan se alle arrangementerne i det separate program, som du kan hente på aktivitetscentret.

Nyhedsbrev

Vil du følge med i, hvad der sker på aktivitetscentret, så få vores nyhedsbrev tilsendt via mail. Vi udsender det ca. en gang om måneden. Her vil du kunne se arrangementer i den nærmeste fremtid og modtage øvrige nyheder fra aktivitetscentret. Giv din mailadresse til aktivitetsmedarbejderen, så modtager du fremover nyhedsbrevet.

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Aktivitetscenter Brædstrup er der ca. 85 frivillige, som får centret til at være et skønt samlingspunkt for fællesskab og aktiviteter. De er f.eks. vejledere på hold, frivillige ved arrangementer, medlemmer af centerrådet og udvalg eller løser andre opgaver i centret.

Er du nysgerrig på, hvad det vil sige at være frivillig på centret? Måske har du en interesse, du har lyst til at dele med andre, eller vil hjælpe med praktiske opgaver? Vi kan både bruge dig, der har en time af og til i løbet af året, og dig, der kan hjælpe ugentligt. Kontakt aktivitetsmedarbejderen på tlf. 21 58 62 97 for mere info, eller kig forbi.

SAMVÆR NETVÆRK
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED
LIVS KVALITET
GLÆDE
VI LØFTER I FLOK
AKTIVITETEN
VENSKAB



Aktivitetsmedarbejder

Kirsten Kofoed

Tlf. 21 58 62 97

Mail: kiko@horsens.dk

Afløser

Anne Grete Bøndergaard

Tlf. 24 95 90 33

Det åbne aktivitetscenter Brædstrup

Søndergade 41

8740 Brædstrup