



Egebakken

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1–30/6 2025

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Egebakkens Aktivitetscenter	3
Mød centerrådet.....	4
Egebakkens Venner	5
Ugeplan for aktiviteter	6
Holdoversigt og information	7
Arrangementer og tilbud.....	11
Frivillig – er det noget for dig?	13
Mød en frivillig.....	14
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Egebakkens Aktivitetscenter

Stort og hjerteligt velkommen til Egebakkens aktivitetscenter. På Egebakken gør vi meget for, at det er et dejligt sted at være. Vi går meget op i hygge, godt samvær og gode stunder med hinanden. Dette kan bl.a. lade sig gøre fordi vi har 50 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 for 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.

Med venlig hilsen

Centerrådet, Egebakkens Venner og aktiviteten

SAMVÆR **NETVÆRK**
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED
LIVS **KVA-** **GLÆDE**
LITET
VI LØFTER I FLOK
AKTIVITETEN
VENSKAB
♥

Mød centerrådet

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



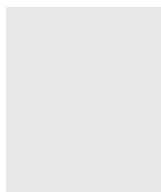
Formand

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



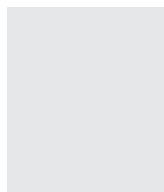
Referent

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

Pernille Wessel
Tlf.: 24 95 90 24
Mail: pnw@horsens.dk

Egebakkens venner

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



Formand

Kirsten Jakobsen
Tlf.: 71 78 86 80



Næstformand

Kirsten Kristiansen
Tlf.: 40 68 42 36



Kasserer

Jørgen Juul Larsen
Tlf.: 51 20 51 88



Indkøber

Bodil Jensen
Tlf.: 22 84 67 33



Suppleant

Hanne Brendstrup
Tlf.: 20 23 61 10



Suppleant

Hanne Rasmussen
Tlf.: 20 97 94 28



Sekretær

Knud Erik Sørensen
Tlf.: 61 27 63 56

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Gåfællesskab	10.00 – 11.30
Stolegymnastik	10.00 – 11.00
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 for skønne kvinder (1. tirsdag/md)	10.00 – 13.00
Bridgehold	13.00 – 16.30
Cykelhold	13.30 – 15.30
Glaskunst	13.00 – 15.30

Onsdag

Kroff	09.30 – 11.30
Kreativt korthold (ulige uger)	10.00 – 12.00
Nørklehold	13.00 – 15.30

Torsdag

Gymnastik	10.15 – 11.00
Lokalhistorisk arkiv	09.30 – 11.30
Indianer Whist	09.30 – 11.30

Hele ugen er der mulighed for at selvtræne i vores træningslokale i kælderen. Se åbningstider i træningslokaet, eller kontakt aktivitetsmedarbejderen for mere information.

Holdoversigt og information

Bakkekoret

Kan du lide at synge, er du velkommen i Bakkekoret. Vi er et dame- og herrekor. Vi synger mest danske sange både en- og flerstemmig. 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

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 – 16.30

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.

Hvor: Ved indgangen til Egebakken

Hvornår: Tirsdag kl. 13.30–15.30.

Opstart maj.

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

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

Engelskhold – til rejsebrug

For let øvede med kendskab til engelsk. Hovedvægt på turist-engelsk, 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 efterløkker 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 / gymnastiksal på Egebjergskolen

Hvornår: Torsdag kl. 10.15 – 11.00

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 glas-montren 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

Kontaktperson:

Lilly Jensen, tlf.: 75 61 45 91,

Lissi Voss Jepsen, tlf.: 27 14 53 96,

Irene Dallby, tlf.: 20 86 71 35

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 – 11.30

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

Indianer Whist

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

Hvor: Aktivitetskøkkenet

Hvornår: Torsdag kl. 9.30 – 11.30



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: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

Krolf

12-hullersbane ved Egebakken. Vi starter op i løbet af foråret og fortsætter sommeren over.

Hvor: Græsplænen Egebakken

Hvornår: Onsdag kl. 9.30 – 11.30

Kontaktperson: Thorsten Hein,
tlf.: 60 17 87 48

Lokalhistorisk arkiv

Velkommen i Lokalarkivet for Hansted/Egebjerg, som holder til i

kælderen på Egebakken. 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: 1. tirsdag i hver måned
kl. 10.00 – 13.00

Kontaktperson: Karin Hansen,
tlf.: 30 57 70 17

Malehold

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

Hvor: Aktivitetslokalet

Hvornår: Tirsdag kl. 9.30 – 12.00

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

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

Kontaktperson: Birgit Møller,
tlf.: 25 79 39 20

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

Stolegymnastik

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 – 11.00

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

Vågetjeneste

Som noget nyt har lokale frivillige i Egebjerg startet et vågetjenestehold op, hvor man kan gøre en stor forskel for døende beboere på Egebakken. Vi kan altid bruge flere; så vil du være med til at gøre en forskel, give tryghed for beboeren og de pårørende, eller har du lyst til at høre nærmere, så kontakt os endelig.

Hvor: Egebakkens plejecenter

Hvornår: Efter behov

Kontaktperson: Hanne Brendstrup,
tlf.: 20 23 61 10

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: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

Nytårskur

I traditionens tro fejrer vi overgangen til det nye år sammen på Egebakken. Så sæt kryds i kalenderen og hold øje med tavlen og Facebook, hvor nærmere information kommer om dagen.

Hvor: Cafeen

Hvornår: 3/1

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen Pernille, tlf.: 24 95 90 24

Bankospil

Egebakkens Venner står for afholdelsen af bankospil på Egebakken. Der vil i pausen blive spillet ameri-

kansk lotteri og serveret kaffe. Alle er velkomne.

Hvor: Caféen

Hvornår: Tirsdag 7/1, 4/2, 4/3, 1/4 og 6/5

Kontaktperson: Kirsten Jakobsen, tlf.: 71 78 86 80

Fredagsklub

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

Hvor: Caféen

Hvornår: Fredag 7/2 og 7/3

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

Egebakkens fødselsdag

Egebakken har fødselsdag og fylder 20 år! Det skal fejres og det håber vi mange har lyst til at hjælpe os med. Mere information kommer, så hold øje med opslagstavlen og Facebook.

Hvor: Cafeen

Hvornår: Torsdag d. 20/2

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen Pernille Wessel, tlf.: 24 95 90 24

Torsdagscafé

Egebakkens Venner arrangerer Torsdagscafé på Egebakken. Det afholdes tre gange årligt, hvor en

inviteret person holder et spændende foredrag.

Hvor: Caféen

Hvornår: Torsdag d. 16/1

Kontaktperson: Kirsten Jakobsen,
tlf.: 71 78 86 80

Årsmøde og generalforsamling

Kom og vær med til årets årsmøde hos Centerrådet og generalforsamling hos Egebakkens Venner. Vi skal høre lidt om året der gik. Aktiviteten giver kaffe og kage.

Hvor: Caféen

Hvornår: Torsdag d. 20/3

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen Pernille, tlf.: 24 95 90 24

Forårsfest

Find festtøjet frem. Vi skal fejre foråret, og de lyse aftner er på vej. Det gør vi på traditionel vis med en god forårsfest. Hold øje med tavlen og Facebook for mere information, og husk at sætte kryds i kalenderen.

Hvornår: Torsdag d. 24/4

Kontaktperson: Birte Christensen,
tlf.: 30 26 63 57

Forårskoncert

Bakkekoret inviterer endnu engang til forårskoncert på Egebakken, hvor der synges kendte og nye sange, der byder foråret velkommen. Sæt kryds i kalenderen, og hold øje med

tavlen og Facebook for flere informationer.

Hvor: Caféen

Hvornår: Søndag d. 4/5 kl. 15.00

Kontaktperson: Ellen Krogh
tlf.: 21 28 40 48

Individuel styrketræning

Benyt dig af vores træningsmaskiner i aktivitetslokalet i kælderens 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, tlf.: 24 95 90 24

Glasmontre og kortkurv

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

Frivillig – er det noget for dig?

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. 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 aktivitetscentret på Egebakken og den atmosfære, vi har skabt her.

Kontakt aktivitetsmedarbejderen (se bagsiden), hvis du er 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.

Mød en frivillig



På Egebakken har vi mange fantastiske frivillige, der kommer og gør en forskel for Egebakken. Her skal I møde Jørgen Villadsen, som vil fortælle lidt om hvordan han er frivillig her på Egebakken.

Hvor længe har du boet i Egebjerg?

Min hustru Inge-Lise og jeg flyttede fra Hobro til Egebjerg den 21. februar 2023, så vi har boet her i 1½ år.

Vi kendte ingen i Egebjerg eller Horsens, men har for 24 år siden boet i Skanderborg i mange år, så vi føler, at vi er kommet hjem igen.

Hvordan startede du som frivillig på Egebakken?

Vi snakkede med nogle af vores nye naboer, som opfordrede os til at deltage i de mange lokale aktiviteter på Plejecentret Egebakken, og vi læste også om aktiviteterne i lokalbladet Broen.

Vi ville gerne deltage i noget frivilligt arbejde som f.eks. i Blå Kors, men det blev heldigvis på Egebakken, som blandt andet manglede nogen til at køre ugentlige ture med plejecentrets beboere. Det meld-

te vi os til og kom i gang med det samme – før sommerferien 2023. Vi kører hver 4. uge samt enkelte ture efter plejecentrets/beboernes behov.

Efter køreture med beboere får de dagen efter udleveret en side med fotos og beskrivelse af, hvor vi har været, og hvem der deltog.

Hvad laver du som frivillig?

Ud over ovennævnte kørsel deltager vi ofte i aktiviteterne på Egebakken, og her bemærkede jeg, at der ofte kunne bruges en hjælper mere til oprydning af borde og stole.

Jeg deltager i Egebakkens ugentlige gåture mandage, cykelture tirsdage og krolfspil onsdage.

Da vi på grund af et nyt byggeri skulle flytte krolfbanen i juli 2024, skrev jeg en ansøgning til foreningen Egebakkens Venner om penge til nyt baneudstyr. Herefter lavede vi en ny bane – sammen med "tovholderne" Thorsten og Bodil samt naboen Poul Erik.

Jeg skriver ofte et opslag med fotos om status på Egebakkens krolfspil.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Det er meget inspirerende og tilfredsstillende at være frivillig på Egebakken.

"At hjælpe dem, som har behov for hjælp, gør mig glad og tilfreds, så det er bestemt tiden og besværet værd".

Aktivitetsmedarbejderen Pernille holder de frivillige godt orienteret ved hver måned at sende en meget inspirerende information på mail om, hvad der sker eller er sket på Egebakken, herunder hvad der mangler hjælpere til.

Der er også en frivilligfest, hvor vi spiser og hygger os rigtig meget.

Aktivitsmedarbejder

Pernille Nielsen Wessel

Tlf.: 24 95 90 24

Mail: pnw@horsens.dk

Aktivitscenter Egebakken

Egebjergvej 148B, Egebjerg

8700 Horsens