



Kildebakken

Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 2025 – 30/6 2026

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Kildebakken.....	3
Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	7
Arrangementer og tilbud.....	13
Frivillighed	14
3 gode råd.....	15
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Kildebakken

Kildebakken er et åbent aktivitetscenter for alle over 60 år og førtidspensionister, hvor der er tilbud om fællesskaber og aktiviteter. Kildebakken er et levende hus med mange funktioner, hvor aktivitetscentret er placeret på nederste etage.

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.

I dette program finder du en oversigt over de faste aktiviteter vi har

på centret. Vores arrangementer og tilbud finder du i aktivitetscentret eller på vores Facebookside.

Vi har i kælderen ved aktiviteten en infotavle med mere information og opslag. Du kan også følge vores Facebookside: "Kildebakken – åbent aktivitetscenter".

Parkering

På Kildebakkens område kræves der en parkeringstilladelse. Den kan hentes og udfyldes ved aktivitetscentret i kælderetagen, så den er gældende hele dagen. Uden tilladelse, må du parkere i 15 minutter med korrekt indstillet p-skive.

Ude på vejen foran Kildebakken må du parkere i 1 time. I gaderne omkring Kildebakken, finder du næsten altid en parkeringsplads indenfor 5 minutters gang.

Hvis du tager offentlig transport, har vi et stoppested lige udenfor døren.

Vi glæder os til at se dig!

Centerrådet

Centerrådet er aktivitetscentrets frivillige bestyrelse og består af brugere, der brænder for at skabe et levende og inkluderende fællesskab for alle. Vi arbejder for, at huset er et sted med gode rammer, meningsfulde aktiviteter og trygge sociale relationer – uanset om du er her for første gang eller har været med i mange år.

Vi samarbejder tæt med aktivitetspersonale og de mange engagerede frivillige, som driver hold og arrangementer. Vores opgaver spænder bredt: Vi er med til at planlægge årets program, beslutter overordnede retningslinjer, støtter op om nye initiativer og varetager brugernes interesser.

Centerrådet vælges på den årlige generalforsamling, hvor alle brugere har mulighed for at stemme og stille op. Vi arbejder ud fra vedtægter og mødes løbende året igennem. Har du idéer, spørgsmål eller lyst til at være med, er du altid velkommen til at kontakte os – vi lytter gerne.

Vi glæder os til et år fyldt med aktiviteter, fællesskab og gode oplevelser!

Formand: Jytte Bødskov

Næstformand: Else Skytte Andersen

Kasserer: Jane Hansen

Medlem: Inge Larsen

Medlem: Kirsten Munch

Suppleant: Britta Christensen

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Træværksted	09.00 – 12.00
iPad	09.30 – 12.00
Keramik	12.30 – 15.30
Kreativt hold	12.30 – 15.30
Mini bankospil (én gang om måneden)	13.00 – 15.30
Vaffeldag (én gang om måneden)	13.30 – 15.30
Madlavning for mænd	15.00 – 18.30

Tirsdag

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

Onsdag

Træværksted	09.00 – 12.00
Blomsterbinding (ulige uger)	09.00 – 12.00
Data	09.30 – 12.00
Bridge	09.30 – 13.00
Kvindeliv og kultur (lige uger)	12.30 – 14.30
Syhold	12.30 – 15.30
Byvandring (maj – august)	14.00 – 15.30
Gymnastik	14.00 – 15.30
Kaffeslabberas	14.00 – 15.30

Torsdag

Gymnastik	09.00 – 10.00
Træværksted	09.00 – 12.00
Torsdagsklubben	09.30 – 11.00
Gymnastik	10.00 – 11.00
Spisefællesskab	12.00 – 13.30
Akvarel og akrylmaling	13.00 – 15.30

Fredag

Træværksted	09.00 – 12.00
Stolegymnastik	10.00 – 11.00

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


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 falsede bøger og lettere biblioteks indbindinger.

Tid: Tirsdag kl. 13.30 – 16.00

Sted: Værkstedet

Byvandring

Korte byvandring i sommermånederne. Deltagerne kommer rundt til byens mange seværdigheder, og hører om dens spændende kulturhistorie. Det er med Ingvar 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: Ingvar 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 aktivitetsmedarbejderen



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, og hvad du har brug for på telefon, iPad og pc. Få styr på fotos, opret dokumenter, lav indbydelser og meget andet.

Tid: Tirsdag og onsdag
kl. 9.30 – 12.00

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
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

Kaffeslabberas

Kom og vær med sammen med andre. Vi drikker kaffe og får kage over en snak. Du må gerne tage dit håndarbejde med. En gang om måneden vil vi lytte til musik og/eller synge med.

Tid: Onsdag kl. 14.00 – 15.30

Sted: Caféen

Vejleder: Britta N.

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: Mandag kl. 12.30 – 15.30

Sted: Værkstedet

Vejleder: Britta og Ulrich

Kreativt hold

Kreativt hold for dig, der vil prøve at lave papirblomster, nisser eller trolde. Papirblomster – de er en fryd for øjet og skal ikke vandes.

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. Trolde er i flere størrelser og nyder at drille hele året. Du må også lave andre kreative ting, fx strikke og hækle.

Tid: Mandag kl. 12.30 – 15.30

Sted: Grupperum 1

Opstart: Kontakt aktivitetsmedarbejderen



Kvindeliv og kultur

Vores nyopstartede tilbud i 2025 til alle kvinder som er fyldt 60 år eller er førtidspensionist. Vi starter med at spise sammen, hvorefter der vil være en aktivitet.

Her er der plads til at være kvinde, inspirere hinanden, fortælle livshistorier, høre relevante foredrag og tage ud af huset for kulturelle aktiviteter – alt sammen noget vi aftaler i fællesskab.

Tid: Onsdag i lige uger kl. 12.30–14.30

Sted: Festsalen

Vejleder: Jytte

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.

Mini bankospil

Vi ser frem til en hyggelig eftermiddag i godt selskab. Halvvejs serveres kaffe/the og kage.

Tid: Mandag kl. 13.00 én gang om måneden.

Pris kaffe og kage: 15 kr.

Plader: 10 kr. pr. stk.



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 træningsassistent.

Du kan tilmelde dig på opslagstavlen ved træningssalen. Efter introduktion vil du få tider til selvtræning.

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 kl. 14.30 – 17.00

Sted: Grupperum 1

Vejleder: Lene

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 aktivitetsmedarbejderen tlf. 51 72 48 03.

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

Syhold

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



Torsdagsklubben

Hver torsdag formiddag serverer Henrik rundstykker og kaffe/the. Vi sludrer, griner og hygger os sammen.

Tid: Torsdag kl. 9.30-11.00

Pris: 20 kr. inkl. kaffe og rundstykke

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 15,- kr. pr. gang til vedligeholdelse, småting og kaffekassen.

Tid: kl. 9.00 – 12.00, mandag-fredag

Sted: Træværkstedet

Vejleder: Henrik, Finn, Ole, Niels og Lars

Opstart: Kontakt aktiviteten, der er pt. venteliste

Vaffeldag

Kom med til en hyggelig eftermiddag med musik, kaffe/the og alle de vafler du kan spise

Tid: Mandag kl. 13.30 én gang om måneden.

Pris: 20 kr. inkl. kaffe



Arrangementer og tilbud

Vi afholder mange forskellige arrangementer på Kildebakken. Det kan både være foredrag, musikunderholdning, højtidsfester, julemarked og nytårskur.

Find mere information i arrangementsfolderen, som du finder ved opslags-tavlen i aktivitetscentret.

Følg også vores Facebookside: "Kildebakken - åbent aktivitetscenter", hvor du kan følge med i livet på Kildebakken, samt blive opdateret på arrangementer, deadlines og åbne- og lukkedage.

Centerrådet har MobilePay, som kan benyttes til betaling ved deltagelse i arrangementer og lignende.



Frivillighed

Vil du være frivillig på centret?

Vi søger lige nu frivillige, som har lyst til at lave sociale aktiviteter, fx aktiviteter med ældreboligerne i huset, hjælp i aktivitetskøkkenet, til arrangementer eller nye tilbud. Og være med til at udvikle centeret og tiltrække nye brugere.

Frivillig på Kildebakken

På Kildebakken har vi over 40 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. 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. 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 udadvendt, smilende, ærlig og opsøgende på andre mennesker. Husk at holde den gode tone.



Aktivitetsmedarbejder

Mia Vestergaard

Tlf. 51 72 48 03

Mail: miach@horsens.dk

Afløser

Ihe Truelsen

Tlf. 20 80 12 88

Mail: ssit@horsens.dk

Kildebakken

Kildegade 23

8700 Horsens