



Egebakken

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

Horsens Kommune

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.....	13
Frivillig – er det noget for dig?	14
Mød en frivillig.....	15
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 65 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 eller 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



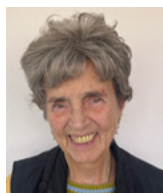
Mød centerrådet

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



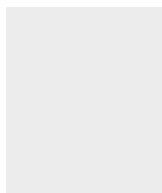
Formand

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



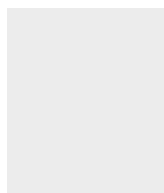
Referent

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

Bodil Jensen

Tlf.: 22 84 67 33



Kasserer

Karen Baunsgaard

Tlf.: 25 32 669 7



Medlem

Kirsten Kristiansen

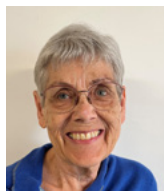
Tlf.: 40 68 42 36



Suppleant

Ellen Vagnsø

Tlf.: 22 26 82 05



Suppleant

Tove Hansen

Tlf.: 21 75 56 6



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 – 15.30
Billard (åbent hele dagen)	08.00 – 16.00

Tirsdag

Malehold	09.30 – 12.00
Metalværksted v. Leo	10.00 – 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 1	13.00 – 16.30
Cykelhold	13.30 – 15.30
Glaskunst	13.00 – 15.30
Billard (åbent hele dagen)	08.00 – 16.00

Onsdag

Krolf	09.30 – 11.30
Indendørs spil (1. onsdag i md. okt.-april)	09.30 – 11.30
Metalværksted v. Ingvar	10.00 – 12.00
Slægtsforskning (ulige uger)	10.00 – 12.00
Nørklehold	13.00 – 15.30
Billard (åbent hele dagen)	08.00 – 16.00

Torsdag

Bridgehold 2	09.00 – 13.00
Gymnastik	10.00 – 11.00
Lokalhistorisk arkiv	09.30 – 11.30
Indianer Whist	09.30 – 11.30

Fredag

Billard (åbent hele dagen)	08.00 – 16.00
----------------------------	---------------

Hele ugen er der mulighed for at selvtræne i vores træningslokale i kælderen. Se åbningstider i træningslokalet, 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 flerstemmigt. Du behøver ikke have nodekendskab, blot du kan lide at synge.

Læs mere på www.bakkekoret.dk

Hvor: Caféen

Hvornår: Mandag kl. 13.30 – 15.30

Kontaktperson: Kenny Jensen og Ellen Krogh, tlf.: 40 53 03 53 / 21 28 40 48

Billard

Hos Egebakkens Aktivitetscenter har du mulighed for at spille billard mandag til fredag.

I billardlokalet finder du en kalender, hvor du kan reservere tid, men du er også velkommen til at kigge forbi og se, om lokalet er ledigt.

Hvor: I det nye aktivitetscenter

Hvornår: Alle hverdage kl. 08.00 – 16.00

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

Bridgehold 1

Vi spiller på faste hold med intern turnering, som løber over flere uger.

Hvor: Multirummet i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Tirsdag kl. 13.00 – 16.30

Kontaktperson: Lis Jacobsen, tlf.: 52 19 29 95

Bridgehold 2

Vi spiller på faste hold med intern turnering, som løber over flere uger.

Hvor: Køkkenet i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Torsdage kl. 09.00 – 13.00

Kontaktperson: Arne Laursen, tlf.: 20 88 56 26

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 Det nye aktivitetscenter

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: Dartrummet i kælderens

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: Dartrummet i kælderens

Hvornår: Tirsdag i ulige kl. 10.00 – 12.00

Kontaktperson: Annette Nielsen,
tlf.: 23 41 55 04

Gymnastik

Er du efterløønner eller pensionist, og har du brug for at træne og få

dig rørt, er der mulighed for det her. Holdet er baseret på udetræning. Husk tøj og sko efter forholdene.

Hvor: Multirummet i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Torsdag kl. 10.00 – 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: Kælderen i det gamle aktivitetslokale

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: Køkkenet i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Mandag i ulige uger
kl. 12.00 – 14.00

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

Indendørs spil

Når vejret ikke længere tillader krolf, rykker vi indendørs og hygger os med forskellige spil. Kom og vær med til hyggeligt samvær og sjove spil.

Hvor: Køkkenet i det nye aktivitetscenter

Hvornår: 1. onsdag i måneden
(oktober–april)

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

Indianer Whist

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

Hvor: Aktivitetskontoret i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Torsdag kl. 9.30 – 11.30

Kontaktperson: Bente Skovgaard,
tlf.: 23 39 72 01

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
(opstart i april)

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



Lokalhistorisk arkiv

Velkommen i Lokalarkivet for Hansted/Egebjerg, som holder til i kælderens på Egebakken.

Her kan henvendelse ske pr. mail til hanstedsognarkiv@gmail.com

Hvor: Lokalhistorisk arkiv i det nye aktivitetscenter

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 i det nye aktivitetscenter

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: Multirummet i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Tirsdag kl. 9.30 – 12.00

Kontaktperson: Hanne Nielsen, tlf.: 22 34 15 20

Metalværksted

Metalværkstedet er et kreativt og hyggeligt sted, hvor du kan komme og arbejde med lige præcis det, der interesserer dig inden for metal. Her er der plads til fordybelse, læring og gode snakke, mens hænderne er i gang. Der er plads til fire deltagere på hvert hold, og hvis du er nysgerrig eller gerne vil høre mere om ledige pladser, er du velkommen til at kontakte en af vores frivillige.

Hvor: Metalværkstedet

Hvornår: Tirsdag eller onsdag kl. 10.00–12.00

Kontaktperson: Tirsdag: Leo Justesen tlf.: 21 46 80 78

Onsdag: Ingvar Svenningsen tlf.: 23 68 53 84



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: Lokalhistorisk arkiv i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Onsdag kl. 13.00 – 15.30

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: Multirummet i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Mandag kl. 12.30 – 15.30

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

Petanque

Elsker du at spille petanque, men mangler nogle at spille med? Så er holdet lige noget for dig! Vi vægter

det sociale lige så højt som selve spillet.

Hvor: Foran hovedindgangen til Egebakkens Plejehjem

Hvornår: Tirsdag 9.30 – 11.30

Kontaktperson: Teddy Balzarsen, tlf.: 60 13 49 39

Slægtsforskning

Er du nysgerrig på din slægt og har lyst til at dykke ned i historien om, hvor du kommer fra? På vores slægtsforskningshold får du mulighed for at udforske dine rødder, finde spændende historier og lære metoder til at søge i arkiver og databaser.

Hvor: Lokalhistorisk arkiv i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Onsdage i ulige uger kl. 10.00–12.00

Kontaktperson: Ebbe Rasmussen, tlf.: 41 28 30 54

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 10.30 – 11.30
(Opstart første tirsdag i maj)

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 på Egebakken

Hvornår: Den sidste onsdag i måneden kl. 14.30

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 24 95 90 24

Bankospil

Egebakkens Venner står for afholdelsen af bankospil på Egebakken. Der vil i pausen blive spillet amerikansk lotteri og serveret kaffe.

Alle er velkomne.

Hvor: Caféen i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Første tirsdag i måneden kl. 19.00

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

Fredagsklub

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

Hvor: Caféen i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Udvalgte fredage i løbet af året kl. 17.00. Hold øje med facebook og opslagstavlen

Kontaktperson: Niels Kristoffersen, tlf.: 40 68 60 86

Torsdagscafé

Egebakkens Venner arrangerer Torsdagscafé på Egebakken. Det afholdes tre gange årligt, hvor en inviteret person holder et spændende foredrag.

Hvor: Caféen i det nye aktivitetscenter

Hvornår: Tre torsdage om året kl. 14.00. Hold øje med facebook og opslagstavlen

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

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

Før 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-kunstholdet fremstiller. Disse ting kan købes, eller du kan bestille ved henvendelse til vejlederne på glasholdet. Ligeledes sælges de kort, der er fremstillet 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. 65 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, vi-

den 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 du møde Inga og Knud, som vil fortælle lidt om hvordan de er frivillige her på Egebakken.

Hvor længe har I boet i Egebjerg?

Efter at have boet i Juelsminde i 20 år flyttede vi i sommeren 2018 til Egebjerg.

Hvordan startede I som frivillige på Egebakken?

Gennem bekendte og naboer stiftede vi forholdsvis hurtigt bekendtskab med Egebakken, hvor vi bl. a. deltog i fredagsklubbens fællesspisninger og forskellige andre gode arrangementer.

Hvad laver I som frivillige?

På et tidspunkt blev vi af en frivillig adspurgt, om vi ikke kunne tænke os at køre bussen for de ældre hver fjerde uge. Dette syntes vi var en god ide og takkede ja til opgaven. Vi blev selvfølgelig oplært grundigt i fastspænding m.m., ligesom vi var med som observatører inden vi selv kørte med beboerne alene.

Det foregår således, at vi en given eftermiddag møder op og får 4 gående og 2 kørestolsbrugere med i bussen. Egebakken sørger for, at vi får kaffe m.m. med på turen. Vi kører ud i det blå på en selvvalgt rute og hygger os rigtigt et par timer eller tre, og der er ingen grænser for taknemmeligheden fra beboernes side, hvilket for os gør turen ekstra god. Vi har det virkelig sjovt, og beboerne nyder det.

Hvad giver det Jer at være frivillige?

Det varmer meget, når man kan mærke, at have gjort bare en lille forskel. Frivilligt arbejde er noget alle skulle beskæftige sig med - det giver så meget.

Knud og Inga Ellegaard, juli 2026

Aktivitetsmedarbejder

Pernille Nielsen Wessel

Tlf.: 24 95 90 24

Mail: pnw@horsens.dk

Aktivitetscenter Egebakken

Egebjergvej 148B, Egebjerg

8700 Horsens