



Egebakken

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1-30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Egebakken

Mød Centerrådet

Egebakkens Venner

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



Velkommen til Egebakkens aktivitetscenter

I dette program finder du forskellige tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for seniorer 60+ og førtidspensionister i Egebjerg og omegn. Tilbuddene er som udgangspunkt gratis, men du betaler selv for det materiale og den forplejning, der skal bruges på holdet.

På Egebakken er det rart at være. Vi går op i hygge, godt samvær og gode stunder med hinanden. Dette kan bl.a. lade sig gøre, fordi vi har 70 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, til 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.

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



Mød Centerrådet

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

Formand	Arne Jensen	Tlf.: 40 12 90 43
Næstformand/kasserer	Lissi Voss Jepsen	Tlf.: 27 14 53 96
Referent	Palle Nielsen	Tlf.: 30 58 02 68
Medlem	Finn Olsen	Tlf.: 20 25 71 89
Medlem	Dorthe Mogensen	Tlf.: 40 43 13 63
1. suppleant	Karin Helbo	Tlf.: 21 65 95 60
2. suppleant	Birte Bech Christensen	Tlf.: 30 26 63 57
Aktivitetsmedarbejder	Pernille Nielsen Wessel	Tlf.: 24 95 90 24



Egebakkens Venner

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

Formand

Bodil Gammelmark Sørensen

Tlf.: 61 27 63 51

Næstformand

Karin Hansen

Tlf.: 30 57 70 17

Kasserer

Jørgen Juul Larsen

Tlf.: 51 20 51 88

Sekretær

Kirsten Jacobsen

Tlf: 71 78 86 80

Brorepræsentant

Bodil Jensen

Tlf.: 22 84 67 33

1. Suppleant

Ebbe Rasmussen

Tlf: 41 28 30 54

2. Suppleant

Kirsten Kristiansen

Tlf.: 40 68 42 36

Aktivitetsmedarbejder

Pernille Nielsen Wessel

Tlf: 24 95 90 24

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Gåfællesskab	10.00
Stolegymnastik	10.00
Patchwork	12.30 – 15.30
Dart	13.30 – 15.00
Bakkekoret	13.30 – 15.00
Herreværelset	12.00 – 14.00
(Ulige uger)	

Tirsdag

Malehold	09.30 – 12.00
Engelskhold	10.00 – 12.00
(Ulige uger)	
Glaskunst	13.00 – 15.30
Madhold – skønne kvinder	10.00 – 13.00
(Lige uger)	
Brigdehold	13.00 – 15.30
Slægtsforskning	13.30
Cykelhold	13.30

Onsdag

Krolf	09.30 – 10.30
Kreativt korthold	10.00 – 12.00
(Ulige uger)	
Nørklehold	13.00

Torsdag

Gymnastik	09.30 – 10.30
Lokalhistorisk arkiv	09.30 – 11.30
Indianerwhist	09.30 – 11.30
Kortspil	13.30 – 16.30
(Lige uger)	

Hele ugen er der mulighed for at selvtræne i vores træningslokale i kælderen.

Holdoversigt og information

Alle hold står i alfabetisk rækkefølge i oversigten.

Bakkekoret

Kan du lide at synge, er du velkommen i Bakkekoret. Vi er et blandet dame- og herrekor, vi synger fortrinsvis 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 – 15.00
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
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. Vi starter i foråret og fortsætter sommeren over.

Hvor: Ved indgangen til Egebakken
Hvornår: Tirsdag kl. 13.30
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 turistengelsk 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 efterlønner eller pensionist, og har du brug for at træne og få dig rørt, er der mulighed for dette. Holdet er baseret på udtræning. Husk tøj og sko efter forholdene.

Hvor: Udendørs / caféen
Hvornår: Torsdag kl. 9.30–10.30
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 glasmontren 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. 13-15.30
Kontaktperson: Grethe Christensen, Tlf.: 40 54 19 68
Lilly Jensen Tlf.: 75 61 45 91
Lissi Voss Jepsen, Tlf.: 27 14 53 96

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
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. 12-14
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
Tlf.: 24 95 90 24

Indianerwhist

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

Hvor: Aktivitetslokalet
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. 10-12
Kontaktperson: Ingelise Nielsen

Kortspil

For alle, der kan lide at spille og have en hyggelig eftermiddag. Vi spiller 500 og Rommy, og flere kan sagtens være med.

Hvor: Caféen
Hvornår: Torsdag i lige uger kl. 13.30-16.30
Kontaktperson: Jytte Nielsen
Tlf.: 42 38 49 28

Krolf

12 hullers bane ved Egebakken. Vi starter i foråret og fortsætter sommeren over. I kan spille både formiddag og eftermiddag.

Hvor: Græsplænen Egebakken
Hvornår: Banen er klar fra kl. 9
Kontaktperson: Thorsten Hein
Tlf.: 60 17 87 48

Lokalhistorisk arkiv

Velkommen i Lokalarkivet for Hansted/Egebjerg, som holder til i kælderens på Egebakken. Arkivet holder ferielukket fra 1. maj til 7. oktober. 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:	Tirsdag i lige uger 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, 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.:	22 79 39 02
Vejleder:	Anne Grethe Nørlykke



Slægtsforskning

Kender du din familie? Ved du, hvem dine aner er? Lær, hvordan du finder dine forfædre, og hvordan du gemmer, det du finder. Slægtsforskning under hyggelige former, det er os.

Hvor:	Datastuen
Hvornår:	Tirsdag kl. 13.30-15.30
Kontaktperson:	Ebbe Rasmussen
Tlf.:	41 28 30 54

Stole/sidde gymnastik

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
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
Tlf.:	24 95 90 24

Tilmelding nødvendig. Der kan forekomme venteliste.

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: Onsdage kl. 14.30
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
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
Hvornår: Tirsdage 3/1, 7/2, 4/4 og 2/5.
Kontaktperson: Bodil G. Sørensen
Tlf.: 61 27 63 51

Fredagsklub

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

Hvor: Caféen
Hvornår: Fredage 3/2 og 3/3.
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
Tlf.: 24 95 90 24

Fællessang

Centerrådet inviterer alle der har lyst til fællessang. Ingeborg og Carl Lomholt vil gennem ord og toner guide os gennem den danske sangskat. Vi synger en blanding af planlagte sange og ønsker fra jer der møder op.

Hvor: Caféen
Hvornår: Lørdage 28/1, 25/2 og 25/3
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
Tlf.: 24 95 90 24

Egebakkens fødselsdag

Egebakken fylder år. Det skal fejres med hele Egebjerg. Kom og vær med til en dejlig dag, hvor KMK band spiller musik, som vi kan danse og synge med på.

Der kan købes kaffe/te og kage.

Hvor:	Caféen
Hvornår:	16/2
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
Tlf.:	24 95 90 24

Generalforsamling og årsmøde

Centerrådet og Egebakkens Venner holder på samme dag deres årsmøde med status og valg. På dagen giver aktiviteten kaffe/te og kage.

Hvor:	Caféen
Hvornår:	16/3
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
Tlf.:	24 95 90 24

Glasmontre og kortkurv

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

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 Pernille Wessel
Tlf.:	24 95 90 24

Kunst på Egebakken

På Egebakken har vi forskellige kunstnere til at udstille deres værker. Det har stor værdi for alle, der har deres gang på Egebakken, når kunsten pryder vores store vægge. Ønsker du at få dine billeder udstillet på Egebakken, så er det lige dig, vi mangler! Kontakt gerne aktivitetsmedarbejderen.

Nytårskur

Kom og vær med til at fejre det nye år. Vi spiser brunch og skåler i champagne. Vi får besøg af tidligere byrådsmedlem Ellen T. Schmidt, som giver dagen nogle ord med på vejen.

Hvor:	Caféen
Hvornår:	6/1
Pris:	Info kommer
Kontaktperson:	Aktivitetsmedarbejder Pernille Wessel
Tlf.:	24 95 90 24

Torsdagscafé

Egebakkens Venner arrangerer Torsdagscafé på Egebakken. Det afholdes to gange årligt, hvor en inviteret person holder et spændende foredrag. Sæt kryds i kalenderen d. 19/1, hvor Gudmund Rask kommer og fortæller om nærvær. Et muntert-seriøst causeri om fællesskab, kirke og samfund.

Entré inkl. kaffe/te og kage: 50 kr.

Hvor:	Caféen
Hvornår:	Torsdag 19/1
Kontaktperson:	Bodil G. Sørensen
Tlf.:	61 27 63 51



Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved arrangementer og ture hos det Åbne Aktivitetscenter på Egebakken.

Frivillig

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. 70 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.

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 Tlf. eller mail. 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. 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.

Horsens Kommune

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

Aktivitetscenter Egebakken
Egebjergvej 148B, Egebjerg
8700 Horsens