



Brædstrup

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

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscentret Brædstrup	3
Mød Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	7
Arrangementer, nyhedsbreve og tilmelding	14
Frivillig.....	15
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Aktivitetscenter Brædstrup

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter Brædstrup.

I dette program finder du tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for alle selvhjulpne seniorer 60+ samt førtidspensionister i Horsens Kommune. Som udgangspunkt er det gratis at deltage, dog betaler du selv for materialer og forplejning.

Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst til at samle holdet og give fra sig af ideer inden for deres område. Du har frit valg i forhold til, om du ønsker at deltage i en eller flere aktiviteter. Du kan læse mere om vores hold og aktiviteter på de næste sider. Bemærk, at nogle hold kræver tilmelding pga. deltagerbegrænsning.

Vi vil meget gerne vise dig rundt og fortælle om stedet. Her kan vi sammen 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.



Vi glæder os til at møde dig og byde dig velkommen.

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	11.15 – 13.15
IT	13.30 – 15.30
Bordtennis	09.00 – 10.00
Billard	09.30 – 11.30
Crepepapirblomster (ulige uger)	09.30 – 11.30
Hygge Gåhold	10.00 – 11.15
Billard	13.00 – 15.30
Ping Pong Parkinson	13.00 – 14.30
Førklubben	13.30 – 15.00

Tirsdag

Kreahold	09.00 – 11.30
Velgørhedsstriik	09.00 – 11.30
Træværksted	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
Whist	12.30 – 15.45
Strikke Café	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.45
Slægtsforskning	12.30 – 14.30
L'hombre	12.30 – 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
Videoredigering	09.00 – 11.30
Billard	09.00 – 11.30
Stavgang	09.30 – 11.00
Stolegymnastik	10.00 – 11.00
Bridge	12.45 – 15.45
Patchwork Café	13.00 – 15.15
Træværksted	13.00 – 15.30
Billard	13.00 – 15.30
Madlavning for kvinder (lige uger)	16.00 – 18.30
Sanggruppen Otium	16.00 – 17.30

Torsdag

Knipling & andet håndarbejde	09.00 – 11.30
Bordtennis	09.00 – 10.00
Træværksted	09.00 – 11.30
IT	09.00 – 11.00
Læsekrede (1. torsdag i md.)	09.30 – 11.00
Billard	09.30 – 12.00
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 samvær & Strik	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.

Er du interesseret i at deltage på et hold, kontakt da aktivitetsmedarbejderen, der kan fortælle dig, om der er plads på holdet.

Holdoversigt og information

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

Her får du både god motion og hygge, for vi har også tid til en snak. Bordtennis henvender sig til nybegyndere såvel som trænede.

Mandag kl. 9.00 – 10.00 og torsdag kl. 9.00 – 10.00 i lokale 3 / Vejleder: Henrik Sonne. Tilmelding og begrænsede pladser.

Bridge

Spiller du bridge så kom og spil med. Du behøver ikke være ekspert for at være med, du kan dog spille bridge. Er du nybegynder kan vi vejlede i, hvordan du kommer i gang. Onsdag kl. 12.45 – 15.45 i Krogen / Vejledere: Kaj S. Jørgensen og Eigil Rasmussen. Tilmelding og begrænsede pladser.

Crepepapirblomster

Vil du være med til at lave crepepapirblomster, så kom med i vores hyggelige gruppe. Vi mødes og laver en blomst eller to og prioriterer også at snakke og holde en lille kaffepause. Vi hjælper hinanden med udgangspunkt 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, og turen tager 2 – 2½ time med en pause undervejs. Medbring selv drikkevarer og evt. en pause-snack. Cykelhjul 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 socialt 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 /

Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen.

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Datastuen / IT

Vi tilbyder grundlæggende IT, internet, billedbehandling og slægtsforskning. Vi vejleder både nybegyndere 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 efterårssæ-

son og en forårssæson. Hver sæson strækker sig over 12 uger med 2 timer pr. uge.

Mandag kl. 9.00 – 11.00, 11.15 – 13.15 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 bestille 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, efterløkker, på 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, dekorerer og smeltes sammen (fusing) i ovnen. Derefter kan det blive "slumpet" i den ønskede form til f.eks. fyrfadsstager, 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.

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

Håndarbejde & Strik

Vi laver forskellige håndarbejder som f.eks. strik, hækling, små ting vi syer i hånden 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

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

Keramik

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

Tirsdag kl. 9.30 – 11.30 i Værkstedet / Vejledere: Bente Fog Nielsen og Rikke Szmigielski. Tilmelding og begrænset deltagerantal.



Kreahold

Vi arbejder i papir og karton og laver bl.a. papirkort, papirklip samt flet af genbrug f.eks. kaffeposer, flettede stjerner og hjerter, origami og papirbroderi. Der er også plads, hvis du vil være kreativ med andre materialer eller håndarbejder.

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 Krogen /

Vejleder: Jørgen Frederiksen

Læsekrede

I læsekrede læser vi den samme bog, hvorefter vi mødes og deler læseoplevelsen med de andre i gruppen. Vi mødes den første torsdag i måneden.

Torsdag kl. 9.30 – 11.00 i Lokale 1 /

Vejleder: Ingrid Jensen.

Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Madlavning i fællesskab

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

Onsdag kl. 16.00 – 18.30 (lige uger) /

Vejleder: Jette Weiss

Sted: Køkkenet. 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

Ping Pong Parkinson

Har du Parkinson eller andre udfordringer med bevægelighed, tempo og koordination? Så kom og vær med på dette bordtennishold. Vi tager hensyn til hinanden – og træner både hjerne, muskler og bevægelighed på en sjov og energisk måde.
Mandag kl. 13.00 – 14.30 i lokale 3 /
Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen.
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Sanggruppen Otium

Syng af hjertens lyst, enstemmigt i samvær med andre. Vi synger fra vores store sangskat – højskole-sangbogen – 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 samvær & Strik

Om fredagen mødes vi til socialt samvær med kaffe og brød, og vi hygger os med vores håndarbejde. Du er også meget velkommen uden strikkesøj!

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: Pia Meidal, Mary-Ann Hegermann, Grethe Ballegård, Elin Rasmussen. Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Spil musik sammen

Kom og medbring dit eget instrument. Vi spiller sammen, og finder i fællesskab ud af, hvad vi spiller, f.eks. viser og danske sange, dansemusik eller andre genrer. Du kan spille på dit instrument 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 Kammergaard

Stavgang

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 må også gå med uden stave.

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

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 /
Vejleder: Jytte Bahnsen

Onsdag kl. 10.00 – 11.00 i lokale 3 /
Vejleder: Vibeke Schou Hansen
Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Strikke Café

Du strikker på dit eget strikkeprojekt og tryller garnet om til flotte sjaler, bluser, strømper m.m. Vi deler inspiration med hinanden, og driller opskriften, kigger vi sammen på det.
Tirsdag kl. 13.00 – 15.30 i Krogen /
Vejleder: Inga Madsen



Træværksted

Kan du lide lugten af træ kombineret 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!

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30 / Vejleder: Ole Brun Jensen

Onsdag kl. 13.00 – 15.30 / Vejleder: Benny Nielsen

Torsdag kl. 9.00 – 11.30 / Vejleder: Benny Nielsen

Sted: Træværksted / Tilmelding og begrænset deltagerantal.

Turistengelsk

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 deltagerantal.

Velgørhedsstrikk

Af garnrester strikker og hækler vi tæpper og børnetøj, som vi sen-

der til velgørnehed. 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

Videoredigering

Vi redigerer både VHS-optagelser og nyere digitale videooptagelser. Du får mulighed for at dykke ned i teknikken og arbejde med egne og andres materialer.

Onsdag kl. 9.00 – 11.30 i lokale 2 / Vejleder: Jens Olsen

Whist

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

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

Arrangementer, nyhedsbreve og tilmelding

Arrangementer

Vi tilbyder et bredt udvalg af arrangementer, som alle seniorer 60+ og 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 med arrangementer, som du kan hente på aktivitetsscentret.

Af arrangementer kan nævnes bankospil anden fredag i måneden (fra september til og med maj), højskoledage første mandag i måneden (fra oktober til og med april), søndagshygge (sidste søndag i måneden), suppeaftner og fredagscafé.

Gå på opdagelse i arrangementsprogrammet og deltag i lige netop det, du har lyst til. Og tag gerne din nabo med.

Nyhedsbrev

Vil du følge med i, hvad der sker på aktivitetsscentret, 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, samt vores ad hoc kreative workshops, som vi udbyder løbende. Giv din mailadresse til aktivitetsmedarbejderen, og du vil fremover modtage nyhedsbrevet.

Tilmelding

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

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På det åbne aktivitetscenter Brædstrup er der ca. 80 frivillige, der udfører forskellige opgaver. Det kan være som vejleder på et hold, opgaver i forbindelse med arrangementer, i centerrådet og udvalg eller ad hoc-opgaver, som de frivillige selv byder ind med.

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 centret 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 hjælpe til med at løse 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 venligst aktivitetsmedarbejderen på telefon eller mail.
Kontaktoplysninger på bagsiden af denne brochure.



Aktivitetsmedarbejder

Kirsten Kofoed

Tlf. 21 58 62 97

Mail: kiko@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder og afløser

Anne Grete Bøndergaard

Tlf. 24 95 90 33

Det åbne aktivitetscenter Brædstrup

Søndergade 41

8740 Brædstrup