



Egebakken

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

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.....	12
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 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



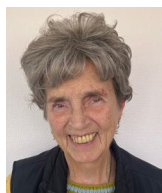
Mød centerrådet

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



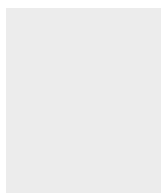
Formand

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



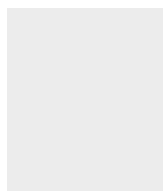
Referent

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

Tove Hansen

Tlf.: 21 75 56 68



Suppleant

Hanne Rasmussen

Tlf.: 20 97 94 28



Sekretær

Knud Erik Sørensen

Tlf.: 61 27 63 56



Beboerrepræsentant

Linda Hansen

Tlf.: 28 49 74 29

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

Krolf	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

Fredag

Petanque (opstart første fredag i maj)	09.30 – 11.30
--	---------------

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 – 15.00

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 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: 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
(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: 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 – 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: Aktivitetslokalet

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: Fredag 9.30 – 11.30

Kontaktperson: Jørgen Villadsen,
tlf.: 40 52 37 13

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 tryk 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

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: Første tirsdag i måneden

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

Fredagsklub

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

Hvor: Caféen

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

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, 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: Tre torsdage om året. 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

For mere information: Aktivitets-
medarbejder, tlf.: 24 95 90 24

kan købes, eller du kan bestille ved
henvendelse til vejlederne på glas-
holdet. Ligeledes sælges de kort, der
fremstilles af det kreative korthold.

Glasmontre og kortkurv

I caféen findes en montre, hvor du
kan se et udvalg af, hvad glas-
kunstholdet fremstiller. Disse ting

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 Kirsten Jakobsen, som vil fortælle lidt om hvordan hun er frivillig her på Egebakken.

Hvor længe har du boet i Egebjerg?

Jeg flyttede fra Varde til Egebjerg i juli 2020. Min ældste søn og hans familie bor i Egebjerg, og de gjorde mig opmærksom på, at der foregår mange aktiviteter i byen bl.a. på Egebakkens aktivitetscenter. Min

nabo gav mig bladet Broen, så jeg kunne blive opdateret på aktiviteter i lokalområdet.

Hvordan startede du som frivillig på Egebakken?

Jeg startede på holdene gåtur, krolf og glas. Desuden deltog jeg i forskellige arrangementer i huset. I marts 2022 blev jeg valgt ind i Egebakkens Venners bestyrelse og overtog posten som sekretær. I 2023 overtog jeg formandsposten.

Hvad laver du som frivillig?

Bestyrelsesarbejdet i Egebakkens venner betyder møder hver 4. måned. Hertil kommer fællesmøder mellem aktivitetsmedarbejderen, Centerrådet og lederne af Plejecentret og Aktiviteten. Egebakkens Venner står for mange forskellige aktiviteter på Egebakken, hvilket man kan læse om i Broen. I bestyrelsen hjælpes vi ad med at klarlægge cafeen til disse aktiviteter og med oprydning bagefter.

I forbindelse med byggeriet af det nye aktivitetscenter er jeg involveret i drøftelsen af, hvordan huset kan benyttes, og af, hvilke fonde der skal søges midler hos.

I 2023-2024 var jeg med i planlægningen og gennemførelsen af Kulturfestivalen, der i 2024 foregik i Egebjerghallen.

I år har jeg udvidet min aktivitet til også at være besøgsven.

Hvad giver det dig at være frivillig?

Det har været en fornøjelse at flytte til Egebjerg og møde så mange venlige og rare mennesker i aktivitetscentret og gennem mine aktiviteter på Egebakken. Det har betydet, at jeg har lært mange nye mennesker at kende på kort tid. Det er et stort plus for mig i hverdagen, og det er dejligt at kunne give muligheden videre til andre nye i området. Til tider har vi været over 70 personer i cafeen, det er både beboere og 60+’ere fra området. Der er masser af hygge ved de forskellige aktiviteter, som sammen med festerne ryster os sammen. Hvor er det godt, at aktiviteterne kommer så mange til gode! Der er en stor tilfredsstillelse i at være frivillig på Egebakken. Fællesskabet og mødet med andre mennesker giver mig livskvalitet.

Kirsten Jakobsen
28. marts 2025

Aktivitetsmedarbejder

Pernille Nielsen Wessel

Tlf.: 24 95 90 24

Mail: pnw@horsens.dk

Aktivitetscenter Egebakken

Egebjergvej 148B, Egebjerg

8700 Horsens