



# Lindehøj

Åbent aktivitetscenter  
Program 1/7 - 31/12 2023

**Horsens Kommune**

# Indhold

## I dette program finder du følgende:

Velkommen til Lindehøj Aktivitetscenter

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Plads til flere grupper

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



# Velkommen til Lindehøj Aktivitetscenter

Lindehøj Aktivitetscenter er et åbent aktivitetscenter for alle selvhjulpne borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ og førtidspensionister. Her har du mulighed for at gå på forskellige, spændende og lærerige hold. Vi ønsker, at der er fokus på samvær, hygge og gode stunder.

Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst og overskud til at lære fra sig inden for hvert deres område. Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker og byder på et bredt udbud af aktiviteter.

Der er frit valg i forhold til at deltage i én eller flere aktiviteter. Dog kræver enkelte aktiviteter tilmelding pga. deltagerbegrænsning.

Hvis du har lyst til at være frivillig, hjælpe andre og evt. har ideer og ønsker til nye tiltag i Lindehøjs aktivitetstilbud, så er du meget velkommen til at kontakte aktivitetsmedarbejderen eller Centerrådet.

På de næste sider kan du se, hvilke faste aktiviteter vi har på centret. Alle vores øvrige arrangementer findes i et særskilt hæfte, som fås på centret.

Vi viser dig gerne rundt og fortæller om stedet. Sammen kan vi finde frem til, hvad du kunne have lyst til at deltage i. Kontakt blot aktivitetsmedarbejderen så finder vi en tid.

Vel mødt til en spændende sæson på Lindehøj Aktivitetscenter.

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

Aktivitetsmedarbejder  
Lise Ramløse

Tlf.: 51 72 47 98  
Mail: lram@horsens.dk

# Mød Centerrådet

Centerrådet er husets brugervalgte bestyrelse. Centerrådets opgave er bl.a. at varetage brugernes interesser og skabe opmærksomhed omkring tilbud på centret.

Centerrådet hjælper derudover med tilrettelæggelse af arrangementer, aktiviteter m.v. Centerrådet har stor indflydelse på aktiviteter og tilbud i huset og modtager gerne nye idéer.

Alle borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ og førtidspensionister er opstillings- og stemmeberettigede. Der afholdes valg til Centerrådet hvert år i marts måned. Hold øje med opslag på centret.

Centerrådet på Lindehøj består af:

|                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| <b>Formand</b>                 | Karen Elleskov      |
| <b>Næstformand og sekretær</b> | Grethe Thomsen      |
| <b>Kasserer</b>                | Bent Elleskov       |
| <b>Medlem</b>                  | Aase Andersen       |
| <b>Medlem</b>                  | Rita Rasmussen      |
| <b>1. suppleant</b>            | Inger Eriksen       |
| <b>2. suppleant</b>            | Else Th. Andreassen |
| <b>Bilagskontrollant</b>       | Svend Norup         |
| <b>Aktivitetsmedarbejder</b>   | Lise Ramløse        |

# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

|             |               |
|-------------|---------------|
| Dart        | 09.30 – 11.30 |
| Gå-hold     | 09.30         |
| Strikkecafé | 13.30 – 16.00 |

## Tirsdag

|                                               |               |
|-----------------------------------------------|---------------|
| Morgenkaffe                                   | 09.30 – 11.00 |
| (1. tirsdag i måneden / tilmelding nødvendig) |               |
| EDB-Nord                                      | 09.00 – 11.30 |
| Krolf                                         | 09.30         |
| Let frokost                                   | 11.30 – 13.00 |
| (tilmelding nødvendig)                        |               |
| Kreativ eftermiddag                           | 13.30 – 16.00 |

## Onsdag

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| Kreativ formiddag     | 09.00 – 11.30 |
| Senior EDB Center Øst | 10.00 – 12.00 |
| Spisefællesskab       | 12.00         |
| EDB-Nord              | 13.00 – 15.00 |
| Kortspil - Whist      | 13.00 – 15.30 |
| Suppeaften            | 17.00 – 19.00 |
| (hold øje med opslag) |               |

## Torsdag

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Engelsk                | 13.00 – 15.00 |
| (ulige uger)           |               |
| Banko                  | 14.00         |
| (3. torsdag i måneden) |               |

## Fredag

|                                                                      |               |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| Kreativ syning på maskine                                            | 10.00 – 15.00 |
| (Dette er ikke hver fredag, se hvilke datoer under holdbeskrivelsen) |               |

Har du spørgsmål så kontakt Lise Ramløse på  
tlf. 51 72 47 98 eller mail: lram@horsens.dk

# Holdoversigt og information

## Banko

Tredje torsdag i måneden afholdes der banko i Lindehøjs Café kl. 14.00.  
Én plade 10,-kr. Kaffe og kage 25,-kr. Alle er velkomne.

## Dart

Kom og nyd glæden ved dart og det gode kammeratskab i en hyggelig og afslappet atmosfære. Der er altid plads til nye dartspillere, og vi glæder os til at byde dig velkommen.

Tid: Mandag kl. 9.30 – 11.30  
Sted: Pejsestuen  
Vejleder: Børge Jensen og Henrik Houmann

## EDB-Nord (tirsdag)

Her har du mulighed for at sidde sammen med andre og udforske din pc, Ipad eller mobil. Har du brug for hjælp til opsætning, forståelsesspørgsmål eller har du brug for hjælp til e-mail, Nem-ID, e-boks eller netbank så hjælper Finn og Svend dig gerne.

Tid: Tirsdag 9.00 – 11.30  
Sted: Pejsestuen.  
Vejledere: Finn Skriver Jørgensen og Svend Bondesen

## EDB-Nord (onsdag)

Her har du mulighed for at sidde sammen med andre og udforske din pc, iPad eller mobil. Har du brug for hjælp til opsætning, forståelsesspørgsmål eller har du brug for hjælp til e-mail, MitID, e-boks eller netbank, så er du velkommen onsdag eftermiddag.

Tid: Onsdag kl. 13.00  
Sted: Pejsestuen  
Vejledere: Niels Vestergaard og Gerhard Møller



## Engelsk

Til rejsebrug samt generel forståelse af sproget. Undervisningen er tænkt til jer, der har lidt kendskab til sproget via: Folkeskolen, rejser, tv. Vi mødes i hyggeligt samvær, øver os i engelsk sprogbrug og forståelse og med kaffepause undervejs.

Tid: Hver torsdag i ulige uger kl. 13.00 – 15.00  
Sted: Pejsestuen  
Vejleder: Bente Nielsen  
Deltagere: Max 6 personer

## Gå-hold

Kom med på en hyggelig gåtur. Vi mødes hver mandag kl. 9.30 og går en tur i området omkring Lindehøj. Det er god motion, hyggeligt og med plads til samtale undervejs. Vi afslutter med kaffe i Pejsestuen. Alle er velkomne.

Tid: Mandag 09.30  
Sted: Pejsestuen  
Tilmelding: Ingen tilmelding

## Kortspil - Whist

Kan du spille whist, er der mulighed for et spil i selskab med andre spillefugle. Der er ledige pladser, og det er god hjerne-gymnastik. Det er gratis at være med, og du behøver ikke tilmelde dig først.

Tid: Onsdag kl. 13.00 - 15.00  
Sted: Pejsestuen  
Vejleder: Børge Jensen

## Kreativ formiddag

Her er gruppen, hvor saks, blyant, lim, karton og papir er fremme. Kom og vær med og lav dine egne personlige ting så som kort, quilling, dekoration af glas, æsker m.m.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 11.30  
Sted: Pejsestuen  
Vejleder: Aase Andersen



### **Kreativ eftermiddag**

Kom og vær med i et kreativt fællesskab. Kun fantasien sætter grænser. På Lindehøj har vi rigtig mange materialer, men du er også meget velkommen til at medbringe dit eget lille projekt.

Tid: Tirsdag kl. 13.30 – 16.00

Sted: Aktivitetslokalet

Vejleder: Aase Andersen

### **Kreativ syning på maskine**

Patchwork, quilt, applikationer og lapper til store og små ting, Kurve syet med reb og stof. Her kan alt bruges. Der er ingen grænse for fantasien. Der er noget for enhver kreativ person, der holder af at sy. Medbring symaskine og stof. Max 10 deltagere.

Tid: Fredage fra kl. 10.00 – 15.00

Dato: 1/9 – 29/9 – 13/10 – 10/11 – 8/12

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Irena Aae

### **Krolf**

Halvt kroket, halvt golf, helt sjovt!

Kom til Lindehøj og spil krolf, vi spiller hver tirsdag formiddag kl. 09.30.

Kan du lide sociale stunder på græsplænen og motion i roligt tempo? Så er krolf lige noget for dig. Vi holder kaffepause undervejs. Alle er velkomne.

Tid: Tirsdag 09.30

Vejleder: Bent Elleskov

### **Morgenkaffe**

Kom og vær sammen med andre seniorer til en kop kaffe, brød og hyggeligt samvær. Tag naboen, venner og veninder under armen og tilmeld dig/jer til en uformel hyggestund. Vi mødes den 1. tirsdag i hver måned i Pejsestuen. Der er en mindre egenbetaling, og du skal tilmelde dig først ved at ringe eller skrive til os.

Tid: 1. tirsdag i måneden kl. 9.30 – 11.00

Sted: Pejsestuen

Pris: 30 kr. (kræver tilmelding)





### **Senior EDB Center Øst**

Vi hjælper med installationer af programmer, vedligeholdelse, små tekniske og faglige problemer samt andre IT spørgsmål. Medbring din egen computer eller tablet.

Tid: Onsdag kl. 10.00 – 12.00

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Kurt Jespersen

### **Strikkecafé**

Lad strikkepindene gløde mens du får en hyggelig snak og lidt inspiration.

Tid: Mandag kl. 13.30 – 16.00

Sted: Pejsestuen

Vejleder: Edle Andersen

### **Spisefællesskab**

Har du lyst til at spise sammen med andre i et trygt og hyggeligt spisefællesskab?

Tid: Vi mødes hver onsdag Kl. 12.00

Sted: Lindehøjs Café

Vejleder: Hvis du vil vide mere : Liz Langfeldt 21278836

### **Suppeaften**

Kom og spis skøn suppe sammen med andre dejlige mennesker. Der vil være to slags supper samt brød hver gang. Drikkevarer vil blive solgt til fornuftige priser. Hold øje med opslag på centret.

Tid: Onsdag 17.00 – 19.00

Sted: Pejsestuen

Pris: 50 kr. (kræver tilmelding)

# Plads til flere grupper

Kære efterlønnere og pensionister.

Går du/I med en god ide til et eller andet at samles om?  
Så har vi plads til flere grupper og nye initiativer.

Det kan være hækling, strikning, madlavning, stavgang,  
gymnastik eller noget helt andet. Kun fantasien sætter grænser.

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved  
arrangementer og ture hos det åbne aktivitetscenter på Lindehøj.



# Frivillig

## Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Lindehøj Centret er vi mange frivillige, der hver dag hjælper med forskellige opgaver. Det kan være som vejleder på et hold eller opgaver i forbindelse med afvikling af arrangementer, praktisk hjælp, planlægning osv.

De frivillige deler ud af deres tid, viden og omsorg og er dermed med til at give sig selv og andre gode oplevelser. Den frivillige indsats er helt afgørende for Lindehøj Aktivitetscenter og for livet og den dejlige atmosfære her.

Kunne du have lyst til at være frivillig på centret og bringe netop dine evner og idéer i spil? Det kunne være, at du havde en interesse, som du gerne vil dele med andre – eller måske vil du gerne give en praktisk hånd med? Kontakt da gerne aktivitetsmedarbejderen på 51724798 eller lram@horsens.dk.

## 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**

Lise Ramløse

Tlf.: 51 72 47 98

Mail: [lrarn@horsens.dk](mailto:lrarn@horsens.dk)

### **Lindehøj Aktivitetscenter**

Nørrebakken 1

8700 Horsens