

SAMVÆR **NETVÆRK**
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED **GLÆDE**
LIVS **KVA-**
LITET
VI LØFTER I FLOK
AKTIVITETEN
VENSKAB



Østbirk

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2025

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Østbirk Aktivitetscenter	3
Mød Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Arrangementer og tilbud.....	9
Café/køkken	10
Frivillig - er det noget for dig?	11
Adresse og kontaktinformationer	12

Velkommen til Østbirk Aktivitetscenter på Birkebo

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter på Birkebo Centret. I dette program finder du forskellige tilbud om hold, aktiviteter og arrangementer for seniorer 60+ og førtidspensionister. Tilbuddene er som udgangspunkt gratis, dog betaler man selv for forplejning og materialeforbrug på holdene.

På Østbirk Aktivitetscenter er der rart at være og lære - vi har fokus på samvær, hygge og gode stunder i hinandens selskab.

Alle hold ledes af frivillige vejledere, som har lyst og overskud til at lære fra sig inden for hvert sit område. Du kan læse mere om vores hold og aktiviteter på de næste sider. Har du en god ide til en ny aktivitet, hjælper vi gerne med ideudviklingen.



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 blot aktivitetsmedarbejderen, så finder vi en tid sammen. Vores centerråd står også gerne klar til at hjælpe.

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

Aktivitetsmedarbejder
Birgit Brønnum

Mød Centerrådet

Centerrådet laver blandt meget andet arrangementer for 60+ borgere og førtidspensionister i Østbirk og omegn. Der kommer opslag op om dette på Birkebo, andre steder i byen samt Østbirk avis.

Alle er velkomne. På gensyn.
Centerrådet

Formand

Hanne Sole
Tlf.: 22 24 20 99
hannesole@mail.dk

Medlem

Kurt Olesen
Tlf.: 51 29 47 14
kubepc@pc.dk

Medlem

Jens Andersen
Tlf.: 20 59 40 30

Næstformand

Betty Olesen
Tlf.: 61 36 57 59
kubepc@pc.dk

Medlem

Bodil Tarp
Tlf.: 75 78 01 81
btfo@post.tele.dk

Revisor

Merete Maarbjerg

Revisorsuppleant

Ely Olsen

Kasserer

Karen Hansen
Tlf.: 51 35 01 60
jannimis@cdnet.dk

Medlem

Kate Jakobsen
Tlf.: 20 96 87 14
katten56.kj@gmail.com

Medarb.repræsentant

Birgit Brønnum
Tlf.: 24 95 90 32
bbr@horsens.dk



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Fri træning	08.00 – 09.00
Kaffe/oplevelseshold	10.00
Syng og vær glad	
- Første mandag i hver måned	14.00 – 16.00

Tirsdag

Datastuen	09.30 – 11.30
Fri træning	08.00 – 09.00
Krolf	10.00
Dart mm.	10.00
Engelsk	10.00 – 12.00
Spisefælleskab	12.00

Onsdag

Akvarelkursus	09.30 – 12.00
Fri træning	08.00 – 09.00
Mandegruppe/Folketinget	09.30
Stolegymnastik	10.30 – 11.30

Torsdag

Datastuen	12.30 – 14.30
Fri træning	08.00 – 09.00
Krolf	14.00
Dart mm.	14.00
Styrketræning	09.00

Lørdag

Kreahygge	10.00 – 15.00
- Sidste lørdag i hver måned	

Holdoversigt og information

Akvarelkursus

Har du lyst til at stifte bekendtskab med akvarelmaleriets tekniske muligheder og udfordringer, så er du velkommen onsdage kl. 9.30 i aktivitetsrummet ved caféen. Vi øver os i;

- Vådt i vådt
- Lys og skygge
- Farveteknikker
- Objekter og abstraktion

Alle er velkomne nybegyndere som øvede.

Tid: Onsdag kl. 9.30 – 12.00

Kontaktperson: Vivi Nielsen

Tlf.: 30 60 29 14

Mail: vivinielsen11@gmail.com

Datastuen

Består af et forårskursus og et efterårskursus, der begge "kører" i 10 uger med 2 timer hver uge – altså 20 timer pr. kursus. Til at hjælpe og vejlede deltagerne er der på alle hold mindst 3 vejledere. Holdene foregår tirsdage og torsdage.

Kontaktperson: Birgit,
tlf.: 24 95 90 32

Dart og andre spil

Når vejret bliver for dårligt til at spille krolf, spiller vi bocchia, minigolf, stige-golf m.m. i stedet for. Kom og prøv kræfter med det i festsalen.

Tirsdag kl. 10.00 og torsdag kl. 14.00

Engelsk

Vil du gerne kunne klare dig på engelsk når du skal ud at rejse eller i andre sammenhænge, kan du lære det her. Vi beskæftiger os med almindelig dagligdags tale, sang m.m.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 i aktivitetsrummet ved caféen.

Kontaktperson: Ann Asmussen,
tlf. 61 72 52 03

Kaffe/oplevelseshold

Vi mødes hver mandag til et rundstykke og en kop kaffe. Her finder vi i fællesskab ud af at arrangere ture ud af huset alt efter, hvad vi har af interesser/lyst til at opleve. Du er meget velkommen, hvis du har lyst til dette og måske mangler en eller flere at følges med til dine ønsker/interesser.



Kreahygge

Det kan være du strikker, hækler, syer eller noget helt andet og har lyst til at gøre det i fællesskab med andre, der elsker at nørkle med håndarbejde.

Er du nybegynder, garvet eller gået i stå i en opskrift eller et mønster, så er der hjælp at hente.

Vi mødes i cafeen sidste lørdag i hver måned, og der er plads til at tage sin egen symaskine eller andet værktøj med. Der er kaffe på kanden og lidt spiseligt i løbet af dagen.

Pris: 35 kr.

Tid: Sidste lørdag i hver måned i caféen kl. 10.00 til 15.00.

Krolf

Kom og brug vores krolfbaner. Vi spiller foreløbig 2 gange om ugen, men du kan selvfølgelig også spille alle andre dage.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 og torsdag kl. 14.00

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Madhold

Vi har også madhold ind i mellem, men ikke noget der ligger fast. Kontakt aktivitetsmedarbejderen for nærmere info.

Mandegruppe/Folketinget

Vi er en gruppe mænd på 60+ eller førtidspensionister, som mødes en gang om ugen.

Vi drikker kaffe og spiser rundstykker (betaler 10 kr. for dette).

Vi hygger os med snak, frokoster, spil, tager på udflugt ud i det blå, på museum, sommerhusbesøg m.m.

Tid: Onsdag kl. 9.30 i festsalen.

Kontaktperson: Sven Erik Madsen, tlf.: 40 17 47 49

Spisefællesskab

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

Vi mødes hver tirsdag kl. 12.00, hvor frivillige dækker fint bord, serverer mad og drikke og sørger for godt selskab. Hvis du vil vide mere, så kontakt aktivitetsmedarbejderen.



Stolegymnastik

Gymnastikken foregår siddende på stole, hvor vi arbejder hele kroppen igennem til god musik.

Vi arbejder også med hukommelses- og balanceøvelser, og indimellem er der tid til et godt grin.

Vi varmer op med forskellige boldspil.

Tid: Onsdag kl. 10.30 til 11.30.

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Syng og vær glad

Fællessang en gang om måneden.

Der betales 30 kr. for kaffe og kage.

Alle er velkomne.

Tid: Første mandag i hver måned kl. 14.00 - 16.00 i festsalen.

Kontaktperson: Birthe Kongerslev, tlf.: 61 99 91 53

Styrketræning

Har du brug for at få styrket din muskulatur og få mere energi? Så kom og bliv en del af et hold, hvor der trænes sammen. Vi har en fælles kaffepause med mulighed for en snak om stort og småt. Vil du hellere træne alene, kan du booke en tid til selvtræning og dermed selv bestemme tempoet.

Inden opstart, gives der en grundig instruktion fra en af vores dygtige vejledere, så du på egen hånd kan klare at træne i fremtiden/ fremover.

Træningen foregår i festsalen, og det er muligt at benytte maskinerne næsten hver dag.

Holdtræning: Torsdag kl. 9.00

Kontaktperson: Jonna Nielsen, tlf.: 75 78 16 25

Arrangementer og tilbud

Gudstjenester

Følgende tirsdage kl. 14.00, er der gudstjeneste i caféen:

28. januar

25. februar

25. marts

29. april

27. maj

24. juni

Birkeklubben

Støtteforeningen "Birkeklubben" blev stiftet i 1988.

I samarbejde med Birkebo arrangerer vi oplevelser for beboerne af forskellig art såsom: Hyggeaftener m/ underholdning

Bankospil

Pårørendefester

Udflugter m.m.

Vi yder økonomisk tilskud til de ønsker der kommer fra Birkebo i forbindelse med køb af ting, som der ikke kan imødekommes af det offentlige. Derudover bidrager birkeklubben med tilskud til den årlige forårsfest og høstfest.

Midlerne til alt dette, får vi ind ved hjælp af dit medlemskab i vores forening. Kontingentet er 100 kr. pr. år.

Har du lyst til at blive medlem, kan du henvende dig på Birkebo Aktivitetscenter. Formand: Svend Erik Madsen, tlf.: 40 17 47 49.

Café/køkken

Birkebo modtager mad fra centralkøkkenet på Klovenhøj Centret. Personalet på Birkebo søger for anretning og servering af maden til beboerne i plejeboligerne.

Birkebo café er åben mellem kl. 11.30 og 12.00 på hverdage.

Ønsker man forplejning i det tidsrum, skal maden forudbestilles på tlf.: 76 29 78 83

Der kan købes varm middagsmad eller smørrebrød (håndmad)

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

SAMVÆR NETVÆRK
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED GLÆDE
LIVS KVA-LITET
VI LØFTER I FLOK
AKTIVITETEN
VENSKAB



Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

I Østbirk aktivitetscenter er der ca. 45 frivillige hjælpere/vejledere, der deler ud af deres tid, viden og omsorg. På den måde er de med til at give beboere, brugere og sig selv gode oplevelser og udfordringer.

Som frivillig kan man vejlede på et hold, have praktiske opgaver, være hjælper i forbindelse med beboeraktiviteter eller noget helt andet.

Samarbejdet mellem frivillige, personale og brugere prioriteres højt, således at alle kan få det bedste ud af indsatsen.

Har du lyst/interesse i at være frivillig, kan du henvende dig til aktivitetsmedarbejderen:

Birgit Brønnum, tlf.: 24 95 90 32 eller mail: bbro@horsens.dk.

Aktivitetsmedarbejder

Birgit Brønnum

Tlf.: 24 95 90 32

Mail: bbro@horsens.dk

Afløser

Gitte Sørensen fra Gedvedhus

Tlf.: 76 29 18 93

Mail: gus@horsens.dk

Birkebo Aktivitetscenter

Vestbirkvej 3

8752 Østbirk