



Kildebakken

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Aktivitetscentret Kildebakken

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig – er det noget for dig?

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



Velkommen til Kildebakken

Kildebakken er et åbent aktivitetscenter for alle over 60 år og førtidspensionister, hvor der er tilbud om fællesskaber og aktiviteter.

Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker og byder på et bredt udbud af aktiviteter. Alle aktiviteter afvikles med hjælp/vejledning af frivillige.

Der er frit valg i forhold til at deltage i en eller flere aktiviteter. Dog kan der være venteliste til nogle af holdene pga. deltagerbegrænsning. Som udgangspunkt er tilbuddene gratis, du skal selv betale for materialer og forplejning.

Hvis du har en interesse eller har kundskaber, du gerne vil dele med andre, hører vi gerne fra dig. Vi hjælper med at iværksætte nye initiativer, gerne med dig som frivillig vejleder.

Her i hæftet kan du se hvilke faste aktiviteter, vi har planlagt.

Et løst tillæg med forskellige underholdende arrangementer ligger også fremme.

OBS! Ved arrangementerne er der tilmelding og betaling af hensyn til forplejning (se også opslag på centeret).

Vel mødt til en spændende sæson i aktivitetscentret!

Aktivitetsmedarbejder

Lis Fabricius Olsen



Mød Centerrådet

Centerrådets formål er at sikre brugernes og borgerens interesse og indflydelse i forhold til centerets aktiviteter og fælleslokaler i samarbejde med aktivitetsmedarbejder.

| | | |
|--------------------|-------------------------|--|
| Formand | Niels Dam | Tlf. 21 30 03 29 Mail: dam.niel29@gmail.com |
| Næstformand | Johannes Wulff Andersen | |
| Kasserer | Bent Olsen | |
| Medlem | Inge Larsen | |
| Medlem | Nina Berg | |
| Suppleant | Inge Merete Larsen | |
| Suppleant | Karen Villumsen | |



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

| | |
|---------------------|---------------|
| Data | 09.30 – 12.00 |
| iPad | 09.30 – 12.00 |
| Kreativ klub | 09.30 – 12.00 |
| Madlavning for mænd | 15.00 – 18.30 |
| Stavgang | 12.30 – 13.50 |
| Træværksted | 09.00 – 12.00 |
| Trolde og nisser | 12.30 – 15.30 |

Tirsdag

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Bogbinding | 13.30 – 16.00 |
| Data | 09.30 – 12.00 |
| Glasværksted | 13.00 – 16.00 |
| Smykkefremstilling/stenslibning | 14.30 – 17.00 |
| Træværksted | 09.00 – 12.00 |

Onsdag

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Byvandring (maj – august) | 14.00 – 15.30 |
| Blomsterbinding (Ulige uger) | 09.00 – 12.00 |
| Bridge | 09.30 – 13.00 |
| Data | 09.30 – 12.00 |
| Gymnastik | 14.00 – 15.30 |
| Keramik | 12.30 – 15.30 |
| Porcelænsmaling | 18.30 – 21.30 |
| Syning/kjolesyning | 12.30 – 15.30 |
| Socialt samværs hygge | 14.00 – 15.30 |
| Træværksted | 09.00 – 12.00 |

Torsdag

| | |
|------------------------|---------------|
| Akvarel og akrylmaling | 13.00 – 15.30 |
| Gymnastik | 09.00 – 10.00 |
| Gymnastik | 10.00 – 11.00 |
| Træværksted | 09.00 – 12.00 |

Fredag

| | |
|----------------|---------------|
| Stolegymnastik | 10.00 – 11.00 |
| Knipling | 09.30 – 12.00 |
| Træværksted | 09.00 – 12.00 |

Holdoversigt og information

AKVAREL OG AKRYLMALING

Kunne du tænke dig at male akvarel- eller akrylmaling i hyggeligt selskab med andre. Vi maler på forskellige materialer og inspirerer hinanden.

Tid: Torsdag kl. 13.00 – 15.30
Sted: Grupperum 1
Vejleder: Solveig

BOGBINDING

Her har du mulighed for at lære bogbinderi efter de gængse metoder og håndværksmæssige principper, med falsede bøger og lettere biblioteks indbindinger.

Tid: Tirsdag kl. 13.30 – 16.00
Sted: Værkstedet

BYVANDRINGER

Korte byvandring i sommermånederne. Deltagerne kommer rundt til byens mange seværdigheder, og hører om dens spændende kulturhistorie. Det er med Ingvar Nørgård som guide. Turen foregår i et roligt tempo, så alle kan være med, og varer ca. 1.5 time.

Tid: Onsdag 14.00 – 15.30 i maj – juni - juli og august
Sted: Mødes til start i forhallen på Kildebakken
Guide: Ingvar Nørgård

BLOMSTERBINDING

Her får du gode råd/inspiration til blomsterbinding og får noget smukt med hjem. Der arbejdes både med friske og tørrede blomster. Medbring selv blomster og evt. andet tilbehør. Liste over hvad der kan medbringes, får du ved tilmelding.

Tid: Onsdag ulige uger, kl. 9.00 – 12.00
Sted: Grupperum 1
Vejledere: Ulla
Opstart: Kontakt aktiviteten

BRIDGE

Kan du spille bridge og har lyst til at komme og spille sammen med andre. Der er ikke undervisning, så du skal selv kende spillet. På nuværende tidspunkt er der ca. 12 spillere med 4 på hver hold. Der kan oprettes nye hold, når der er 4 personer. Spillet foregår i en stille og rolig atmosfære.

Sted: Festsalen
Tid: Onsdag kl. 9.30 – 13.00

DATA

Her kan du få hjælp til hverdagens små udfordringer, mail, internet, borger.dk, MitID, bank, e-boks, hvad du har brug for på tlf. iPad og pc.

Få styr på fotos, opret dokumenter, lav indbydelser og meget andet.

Tid: kl. 9.30 – 12.00
Mandag, tirsdag og onsdag
Sted: Grupperum 2
Vejleder: Bent, Erik, Kirsten og Flemming

GYMNASTIK

Vær med til at bevæge kroppen på gymnastikholdet som er for alle, uanset alder og kondition. Efter gymnastikken hygger vi os med kaffe/kage.

Tid: Onsdag kl. 14.00 – 15.30
Sted: Gymnastiksalen/caféen
Vejleder: Britta

GYMNASTIK

Vær med til at bevæge kroppen på gymnastikholdet som er for alle, uanset alder og kondition.

Tid: Torsdag kl. 9.00 – 11.00 og torsdag kl. 10.00 – 11.00
Sted: Gymnastiksalen
Vejleder: Britta/Kirsten

GLASVÆRKSTEDET

Har du lyst til at prøve glaskunsten. På glasholdet laves små ting i glas, som pynteting, små fade og lignende.

Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 16.00
Sted: Værkstedet
Vejleder: Else

IPAD

Her kan du få hjælp til at bruge din iPad og telefon.

Tid: Mandag kl. 9.30 – 12.00
Sted: Festsalen
Vejleder: Kirsten

KREATIV KLUB

Har du lyst til at være sammen med andre og evt. arbejde med dit strikketøj eller andet håndarbejde. Der kan også laves forskellige kort i f.eks. 3D.

Tid: Mandag kl. 9.30 – 12.00
Sted: Grupperum 1
Vejledere: Pia

KERAMIK

Har du lyst til at lave keramik og lære noget om glasurens forunderlige muligheder. Der skabes smukke og kreative ting, mens vi hygger og hjælper hinanden.

Tid: Onsdag kl. 12.30 – 15.30

Sted: Værkstedet

Vejleder: Britta og Ulrich

KNIPLING

Har du lyst til at lære eller genopfriske knipling. Der kan laves mange forskellige spændende ting.

Tid: Fredag kl. 9.30 – 12.00

Sted: Grupperum 1

Vejleder: Grethe og Pia

MADLAVNING FOR MÆND

Vil du lave mad sammen med andre mænd, og bagefter nyde maden med et glas vin. Menuen fastsættes, tilberedes og nydes i fællesskab. Der tilberedes både nye og gammelkendte retter med lidt ekstra pift.

NB: Begrænset deltagerantal.

Tid: Mandag kl. 15.00 – 18.30

Sted: Aktivitetens køkken og grupperum 2

Vejledere: Alle hjælpes ad med ideer.

STAVGANG

Hver mandag hele året starter bussen og kører ud i naturen og går stavgang sammen med Sundtoppen. Vi har kaffe og småkager med.

”Så vidt mulig, lover vi også medvind”

Tid: Mandag kl. 12.30 – 13.50

Sted: Vi mødes i gården ved værkstedet på Kildebakken og Stiftelsen.

SELVTRÆNING

Har du lyst og brug for at styrke eller bevare din krops funktioner, har du mulighed for at selvtræne i gymnastiksalens maskiner på Kildebakken, efter introduktion af vores fysioterapeut. Du kan tilmelde dig introduktion hos aktivitetsmedarbejder Lis Fabricius telefon 76 29 37 15 eller mobil 51 72 48 03. Beskeden videresendes til en fysioterapeut. Efter introduktion vil du få tider til selvtræning ved aktiviteten.

SMYKKEFREMSTILLING/STENSLIBNING

Her kan du lave dine egne elegante smykker i sølvtråd, kæder af ringe sammensat i forskellige kombinationer, øreringe, armbånd, fingerringe, vedhæng af perler og rav m.v. Der kan også slibes sten.

Tid: Tirsdag 14.30 – 17.00

Sted: Grupperum 1

Vejleder: Lene



Socialt samværs hygge

Kom og vær med sammen med andre. Vi drikker kaffe og får kage over en snak. DU må gerne tage dit håndarbejde med.

Tid: Onsdag kl. 14.00 – 15.30
Sted: Caféen
Vejleder: Pia

SYNING/KJOLESYNING

Har du lyst til at sy dit eget tøj ? Vær med når symaskinerne snurrer på Kildebakken. Vi inspirerer og hjælper hinanden, mens vi hygger os med at være kreative.

Tid: Onsdag kl. 12.30 – 15.30
Sted: Grupperum 1
Vejleder: Nina

STOLEGYMNASTIK

Holdet er for dig, der ikke er så godt gående. Øvelserne vil kunne udføres siddende på stol eller kørestol. Der vil være øvelser for styrke, udholdenhed og bevægelse.

Tid: Fredag kl. 10.00 – 11.00
Sted: Gymnastiksalen
Vejleder: Helle

TRÆVÆRKSTEDET

Vil du arbejde med træ og skabe dine egne ting. I værkstedet kan du benytte forskellige former for snedkerimaskiner og håndværktøj. Alle skal være selvhjulpne.

Der betales 10,- kr. pr. gang til vedligeholdelse og forskellige småting + 5,- kr. til kaffekassen.

Tid: kl. 9.00 – 12.00, mandag til fredag
Sted: Træværkstedet
Vejleder: Henrik, Finn, Arne, Kurt og Lars

TROLDE OG NISSER

Der laves helt personlige dukker eller figurer, som du ikke kan undgå, at komme til at holde af. Nisserne er nok mest fremme i julemåneden. Trolde i flere størrelser, nyder at drille hele året.

Tid: Mandag kl. 12.30 – 15.30
Sted: Grupperum 1
Vejledere: Inge Merete

Arrangementer og tilbud

Februar

Underholdning med musik og sang
Jysk Tøjsalg

torsdag den 9/2 kl. 13.30
onsdag den 21/6 kl. 10.00

Marts

Underholdning med Ole Brandstrup
Årsmøde
Påskefrokost

torsdag den 9/3 kl. 13.30
torsdag den 23/3 kl. 15.00
mandag den 27/3 kl. 12.00

April

Underholdning med Flemming Gammelholm

torsdag den 20/4 kl. 13.30

Maj

"Herlige Horsens" med Ingvard Nørgaard

torsdag den 25/5 kl. 13.30

Juni

Sommerfest

torsdag 15/6 kl. ?

Se information omkring alle arrangementer i centret på opslagstavlen.



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

Frivillig

Har du lyst til at være frivillig på centret?

På Kildebakken har vi over 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 Kildebakken 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 telefon 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
Lis Fabricius Olsen
Tlf. 51 72 48 03
Mail: lfao@horsens.dk

Afløser
Ihe Truelsen

Kildebakken
Kildegade 23
8700 Horsens