



# Birkebo

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

**Horsens Kommune**

# Indhold

## I dette program finder du følgende:

Velkommen til Birkebo Centret

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig – er det noget for dig?

Adresse og kontaktinformationer



# Velkommen til Birkebo Aktivitetscenter

Hjertelig velkommen til det åbne aktivitetscenter hos 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 Birkebo Centret 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 deres område. Du kan læse mere om vores hold og aktiviteter på de næste sider.

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

<b>Formand</b>	Ann Asmussen	Tlf.: 61725203 Mail: asmussen@cdnet.dk
<b>Næstformand</b>	Betty Olesen	Tlf.: 61365759 Mail: kube@pc.dk
<b>Kasserer</b>	Karen Hansen	Tlf.: 51350160 Mail: jannimis@cdnet.dk
<b>Medlem</b>	Birthe Kongerslev	Tlf.: 61999153 Mail: englefryd@gmail.com
<b>Medlem</b>	Bodil Tarp	Tlf.: 75780181 Mail: btfo@post.tele.dk
<b>Medlem</b>	Ernst Nielsen	Tlf.: 61111381 Mail: on8752@gmail.com
<b>Medlem:</b>	Tonni Sørensen	Tlf.: 61741852 Mail: tonni-soerensen@hotmail.com
<b>Suppleant</b>	Kirsten Pedersen	Tlf.: 61750138 Mail: tullemor1952@gmail.com
<b>Revisor</b>	Merete Maarbjerg	
<b>Revisorsuppleant</b>	Elly Olsen	
<b>Medarbejder- repræsentant</b>	Birgit Brønnum	Mobil.: 24 95 90 32 Mail: bbr@horsens.dk



# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

Kaffe/oplevelses - hold	10.00
Bankospil (Ulige uger)	14.00

## Tirsdag

Datastuen	09.30 -11.30
Krolf	10.00
Dart mm.	10.00

## Onsdag

Akvarelkursus	09.30 – 12.00
Datastuen	12.30 -14.30
Mandegruppe/Folketinget	09.30
Stolegymnastik	10.30 – 11.30

## Torsdag

Datastuen	12.30 – 14.30
Krolf	10.00
Dart mm.	10.00
Styrketræning	09.00

# 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 cafeen.

Der vil blive øvelser i bl.a.:

Vådt i vådt

Lys og skygge

Farveteknikker

Objekter og abstraktion

Alle er velkomne såvel begyndere som øvede.

Tid: Onsdag kl. 9.30 – 12.00

Kontaktperson: Vivi Nielsen Tlf.: 30 60 29 14 eller mail: [vivinielsen11@gmail.com](mailto:vivinielsen11@gmail.com)

## Bankospil

Kom og spil bankospil i cafeen.

Vi spiller ca. 1½ time og drikker herefter kaffe, som kan købes i cafeen.

Pris pr. plade: 10 kr. Alle er velkomne.

Tid: Mandag i ulige uger kl. 14.00 i cafeen. Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

## Datastuen

Datastuen Birkebo er en selvstændig forening, der samarbejder med Ældremobiliseringen og aktivitetscenteret på Birkebo. Horsens kommune har stillet et lokale til rådighed, og det fungerer godt. Datastuens aktivitet 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.

Der er hold tirsdag, onsdag og torsdag.

Kontaktperson: Poul Møller Jensen, Tlf.: 41 42 03 21

## Dart og andre spil

Når vejret bliver for dårligt til at spille krolf, spiller vi boccia, 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

## Kaffe/oplevelses - hold

Har du lyst til at hygge dig i godt selskab. 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.



### **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

### **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

### **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 25 kr. for kaffe og kage.

Alle er velkomne.

Tid: 1. mandag i hver måned kl. 14.00 -I 16.00 i festsalen.

Kontaktperson: Birthe Kongerslev Tlf.: 61 99 91 53

## **Styrketræning**

Kom og bliv en del af et hold hvor i træner sammen og nyder en kop kaffe i pausen eller book dig ind til en tid alene, hvor du selv bestemmer farten.

Start med en grundig instruktion ved vores dygtige vejledere, så du på egen hånd kan klare at træne fremover.

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

Holdtræning torsdag kl. 9.00

Kontaktperson: Jonna Nielsen Tlf.: 75 78 16 25



# Arrangementer og tilbud

## **Gudstjenester på Birkebo 1. halvår 2023**

Følgende tirsdage kl. 14.00 er der gudstjeneste i cafeen:

31. januar

28. februar

28. marts

25. april

30. maj

27. juni

25. juli

Efter gudstjenesten drikker vi kaffe og hygger os med snak og fællessang. Folk udefra er meget velkomne, og menighedsrådet er vært ved kaffen.

## **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 m.m.

Udflugter

Vi yder tilskud til ønsker fra Birkebo til køb af ting, som der ikke ydes tilskud til fra det offentlige samt tilskud til den årlige forårsfest og høstfest.

Midlerne til alt dette får vi ind ved hjælp af dit medlemskab af vor forening.

Kontingentet er 75 kr. pr. år.

Har du lyst til at blive medlem, kan du henvende dig på Birkebo Centret.

Formand: Jens Erik Hansen, Tlf.: 40 14 44 97.

## **Frokost i cafeen**

Har du lyst til at nyde lidt frokost i godt selskab, en god snak og lidt fællessang, så er det muligt i cafeen på Birkebo Centret.

Vi bestiller smørrebrød i køkkenet, og du medbringer selv drikkevarer.

Indimellem er der også musikunderholdning. Tid: 1. gang om måneden. Opslag med nærmere info bliver hængt op. Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen.



### **Café/køkken**

Birkebo har et modtagerkøkken, som hver dag modtager mad fra centralkøkkenet på Klovenhøj Centret. Personalet på Birkebo sørger 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.: 76297821.

Der kan købes varm middagsmad eller smørrebrød (håndmad)

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

**SAMVÆR    NETVÆRK**  
**FÆLLESSKAB**  
**FRIVILLIGHED**  
**VENSKAB    GLÆDE**  
**VI LØFTER I FLOK**  
**LIVSKVALITET**  
**AKTIV**



# Frivillig

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

På Birkebo er der ca. 40 frivillige hjælpere/vejledere, der deler ud af deres tid, viden og omsorg. Herved 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 forhold til 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 til at være frivillig, kan du henvende dig til aktivitetsmedarbejderen:

Birgit Brønnum, Tlf.: 24 95 90 32 eller mail: [bbro@horsens.dk](mailto:bbro@horsens.dk).

# Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder  
Birgit Brønnum  
Tlf. 24 95 90 32  
Mail: [bbro@horsens.dk](mailto:bbro@horsens.dk)

Afløser  
Gitte Sørensen fra Gedvedhus  
Tlf. 76 29 18 93  
Mail: [gus@horsens.dk](mailto:gus@horsens.dk)

Birkebo Centret  
Vestbirkvej 3  
8752 Østbirk