

## Flere ældre ind i fællesskaber – lokalt fokus

- Udvikl i samarbejde idéer til afprøvning og et navn der fænger (fx Det lille skub)
- Lokale aktører orienteres for at udbrede kendskabet til initiativerne (fx præst, forebyggende medarbejder, frisør, fodterapeut, fysioterapeut, hjemmepleje...)
- Kontakt til den lokale journalist for at få medieomtale for at nå bredt ud.

### Idéerne afprøves:

- Event v/ den lokale brugs.
  - del pjecer ud og opfordre til at tage med til ældre de kender
  - inviterer til konkrete arrangementer og aktiviteter (Gratis brunch, udflugt, spisegruppe og mandeklub)
  - fortæl om aktivitetscentret
  - tilbyd at ældre de kender kan tage kontakt hvis de har brug for at høre mere
  - tilbyd besøg i hjemmet hvis det kan skabe tryghed før evt. opstart

- Gentag event - rid på bølgen efter mediedækning

- På hjemmebesøg - fortæl om aktivitetscentrets tilbud.  
Hvis borger er interesseret laves der aftale om at mødes på centret.  
Det skaber tryghed og motivation at have en aftale med en man har mødt før.

- Arrangementerne afholdes.

#### Sørg for

- at introducere til øvrige aktiviteter
- lave nye aftaler om deltagelse
- skrive navn og tlf. på interesselister til nye aktiviteter

- Nye aktiviteter starter på baggrund af tilkendegivelser på interesseliste.

- Løbende kontakt til nye, så de føler sig set, mødt og ventet.  
Opmærksomhed på det gode værtskabs betydning

- Lav aftale om hvor ofte og i hvilket omfang der skal laves nye events.

### Nye aktiviteter

Fast hver 14. dag  
Små grupper af 8-12 deltagere.  
Understøtte vejen fra bekendtskaber til venskaber  
Der er ikke mødepligt men afbudspligt  
Opfølgning og støtte ved behov  
Værtskab og genkendelighed er vigtigt

#### Bilag:

Beskrivelse af åbent aktivitetscenter  
Pjece om "Det lille skub"  
Eksempler på invitationer

# Aktiviteter og fritidstilbud

Er du over 60 år, og har du lyst til at få rørt kroppen og møde andre mm., er der en række aktiviteter og tilbud, du kan benytte.

## Åbent aktivitetscenter

I et aktivitetscenter har du mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter og blive en del af et socialt fællesskab med andre og måske møde naboer og gamle bekendte.

Alle kan komme på et åbent aktivitetscenter – du behøver ingen henvisning for at deltage.

Hvert åbent aktivitetscenter har et centerråd tilknyttet.

### Hvad kan jeg lave på et åbent aktivitetscenter?

Et åbent aktivitetscenter er et socialt og kulturelt tilbud, hvor du kan:

- deltage i et arrangement (foredrag, musik, dans, teater mv.)
- deltage i udflugter (vandreture, naturture, besøge museer mv.)
- møde andre i aldersgruppen 65+
- lære engelsk, IT, madlavning, yoga mm. på hold

### Hvad koster det at deltage?

Det er som udgangspunkt gratis at deltage på holdene, men du skal betale for egne materialer (glas, bøger, garn, papir mv.). Kontakt de enkelte centre for at høre nærmere.

Arrangementer og ture har en deltagerbetaling, der dækker udgifterne.

I forbindelse med vores åbne aktivitetscentre er der ofte tilknyttet en café, hvor du også har mulighed for at købe frokost, kaffe/kage med mere.

## BLIV FRIVILLIG

- Har du nogle gode interesser, du har lyst til at dele med andre?
- Vil du gerne gøre en forskel for andre?
- Elsker du at holde dig i form og vil gerne være træningsmakker med en ældre medborger?

Uanset din motivation, er der rig mulighed for at blive frivillig i ældreområdet og mulighederne er mange.

Som frivillig i De Åbne Centre eller på vores plejehjem, er mulighederne for at være frivillige utallige f.eks:

- blive vejleder/underviser på et hold (IT, glaskunst, Engelsk, etc.)
- hjælpe med praktiske opgaver (skifte pære, dække bord ved arrangementer, købe gaver til banko etc.)
- have nogle ældre med i noget, du skulle alligevel (købe ind, løbe, gå tur med hunden etc.)
- eller noget helt fjerde?

Det kan være en enkeltstående opgave eller en fast ugentlig aktivitet eller lige midt i mellem.

### Har du lyst til at blive frivillig eller høre mere om at være frivillig?

Kontakt aktivitetsmedarbejderen på det plejehjem eller det Åben Aktivitetscenter, du er interesseret i.

#### For yderligere oplysninger kontakt

Funktionsleder  
Anne Marie Würgler Hansen  
Mobil: [24 97 20 68](tel:24972068)

“Det lille skub”



Horsens Kommune

## Til dig der mangler

### “Det lille skub”

Kender du det, at du sidder lidt for meget alene?

Så kunne Nørrevang være et rigtig godt tilbud!

Vi ønsker at starte en ny gruppe, hvor du kan mødes med andre - her er fokus at lave et fællesskab sammen med andre.

Vi vil gerne lære dig at kende, derfor inviteres du med på vores udflugt torsdag, den 13/9-2018, hvor vi i en lejet bus, tager ud i det blå og spiser en stor tartelet på Alrø. Se vedlagte invitation. Du skal være selvhjulpnen for at deltage i turen.  
Pris: 150 kr.

Vi vil også gerne invitere dig til brunch på Nørrevang, så du kan komme indenfor og hilse på os og se huset. Det bliver tirsdag, den 25/9-2018 kl. 10.00.

Pris kun 30,- kr. med te og kaffe. Vi har været så heldige at få et tilbud - derfor den lille pris.



Med venlig hilsen

Aktivitetsmedarbejder  
Liz Langfeldt - tlf. 5172 4796  
Mail: [liz@horsens.dk](mailto:liz@horsens.dk)  
Centerrådet og Nørrevangs Venner på Nørrevang

Vi vil også rigtig gerne komme forbi hos dig og fortælle om Nørrevang.

Horsens Kommune

## Brunch på Nørrevang

**Til dig der måske er ny på Nørrevang**

Vi vil gerne invitere dig til Brunch på  
Nørrevang i cafeen

**Tirsdag d. 25/9 kl. 10**

Der serveres:

- Rundstykker
- Ost og marmelade
- Rullepølse/hamburgerryg
- Æg og bacon
- Kager
- Kaffe og the

Pris: 30 kr. for det hele

Tilmelding til Liz Langfeldt senest d. 18/9

Tlf. 5172 4796

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

## Udflugt til Alrø



**Bustur til cafe Alrø  
Torsdag d. 13/9 kl. 10**

Vi starter dagen med sang og en-enkelt i bussen.

Vi vil køre en smuk tur langs kysten, hvor vi spiser frokost på cafe Alrø, her serveres der en stor tartelet efter eget valg.

Undervejs på turen serveres der kaffe og kage

**Det er nødvendigt, at du er selvhjulpnen for at deltage på turen.**

Det er desværre ikke muligt at blive hentet.

Vi forventer at være hjemme igen omkring kl. 16.

Pris: 150 kr. pr. person.

**Tilmelding og betaling til Liz Langfeldt senest d. 6/9**

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

Hilsen centerrådet og Nørrevangs Venner



## MANDFOLKEKLUBBEN

På  
Nørrevang Centret

Vi vil gerne invitere dig med i MANDFOLKEKLUBBEN PÅ NØRREVANG.

Det er en ny gruppe for dig, som har lyst til at mødes med andre mænd til snak og oplevelser.

Første gang bliver **Torsdag, den 15. november 2018 kl. 12.**  
Vi starter med smørrebrød og øl/snaps.

Tilmelding til Liz.

Vil du vide mere kontakt endelig  
Aktivitetsmedarbejder Liz Langfeldt  
Tlf.nr. 51724796



## MANDFOLKEKLUBBEN

På  
Nørrevang Centret

Vi vil gerne invitere dig med i MANDFOLKEKLUBBEN PÅ NØRREVANG.

Det er en ny gruppe for dig, som har lyst til at mødes med andre mænd til snak og oplevelser.

Første gang bliver **Torsdag, den 15. november 2018 kl. 12.**  
Vi starter med smørrebrød og øl/snaps.

Tilmelding til Liz.

Vil du vide mere kontakt endelig  
Aktivitetsmedarbejder Liz Langfeldt  
Tlf.nr. 51724796



# MENU

Kender du det at sidde lidt for meget alene og spise sin mad? Så skulle du komme på Nørrevang, hvor vi i hyggeligt selskab spiser vores mad sammen. Vi er ca. 10-12 stykker som kan mødes.

Velkommen i:

## Spiseklubben

Maden smager bare bedst i selskab med andre!

Derfor invitere vi indenfor i "Spiseklubben".

Det bliver torsdage kl. 12 i lige uger i Aktivitetslokalet.

**Første gang d. 1/11 kl. 12**

Vi får dagens middag fra køkkenet.

Pris: ca. 50,- kr. incl. Drikkevarer samt kaffe og chokolade

Tilmelding en uge før til Liz Langfeldt  
Tlf. 51724796 eller mail [liz@horsens.dk](mailto:liz@horsens.dk)

