

2025-2026

Aktivitets- HUSET



**Mødestedet for
selvhjulpne efterlønnere
og pensionister samt
fortidspensionister i
Odder Kommune**

RECEPTIONIST
FOREDRAG
TEMA-AKTIVITETER
KNIPLING
ARRANGEMENTER
FRANSK , STRIKNING
FITNESS
PATCHWORK
GYMNASTIK
SANGKOR
FINVÆRKSTED
TYSK, LÆSEGRUPPE
GLASKUNST
TRÆDREJNING
SAMVÆRSGRUPPE
ENGELSK
BILLEDMALING
IT, FILTNING
BRODERI
SENIOR YOGA

Aktivitetshuset

INDHOLD:

Velkommen	side 3
Aktivitetshusets adresse.	side 4
Aktivitetshusets telefonnummer.	side 4
Aktivitetshusets åbningstider.	side 4
Aktivitetshusets e-mailadresse.	side 4
Aktivitetshusets hjemmeside	side 4
Aktivitetshuset	side 5
Formål med Aktivitetshuset	side 5
Mødested	side 6
Aktivitetssted	side 6
Aktivitetssæson	side 6
Praktiske aktiviteter	side 7
Brugerbetaling	side 7- 8
Som bruger af Aktivitetshuset	side 9
Rygepolitik	side 9
Hold dig orienteret	side 10
Generalforsamling	side 11
Brugerråd	side 12
Parkering	side 13
Transport	side 13
Kaffe + The.....	side 14
"Diamantburet"	side 14
Tilmeldingstalon	side 15
Behandling af personoplysninger.....	side 16
Hvordan kommer du i gang som bruger?	side 17
Aktivitetsoversigt (Holdaktiviteter)	side 18-19
Aktivitetsbeskrivelse (Holdaktiviteter)	side 20-36
Praktiske aktiviteter	side 37
Retningslinier for Aktivitetshuset.....	side 38

VELKOMMEN TIL AKTIVITETSHUSET

Formål:

Aktivitetshuset er et aktivitets- og mødested for selvhjulpne efterlønnere, pensionister samt førtidspensionister i Odder Kommune.

Aktiviteter:

Aktivitetshuset har et fast aktivitetsprogram med forskellige ugentlige eller månedlige holdaktivitetstilbud alle hverdage. Programmet indeholder 'aktiviteter for hånden' (kreative aktiviteter), 'aktiviteter for hjernen' (boglige aktiviteter), motionsgivende aktiviteter og samværsaktiviteter og er sammensat af Brugerrådet ud fra brugerønsker. I sæsonens løb tilbydes desuden korterevarende tema-aktiviteter og forskelligartede arrangementer.

Medlemskab:

Som bruger af Aktivitetshuset skal du betale brugerbetaling, der dels består af et grundbeløb, dels af en aktivitetstakst pr. aktivitet. Som frivillig på en praktisk aktivitet er du betalingsfri, så længe du udelukkende er frivillig.

Behov for frivillige:

Da Aktivitetshuset udover brugermedindflydelse og overvejende grad af brugerstyring bygger på frivillighed, er der løbende brug for frivillige som igangsættere på aktiviteter, udvalgsmedlemmer, receptionsvagter, 'teknikere' med ansvar for AV-udstyr og computersystemansvarlige - bare for at nævne nogle eksempler på frivillige tjanser. Vi er ca. 55 frivillige tilknyttet huset.

**RIGTIG GOD FORNØJELSE MED STUDIE AF DETTE HÆFTE OG
VELKOMMEN TIL SÆSONEN 2025-2026.**

Med venlig hilsen på vegne af Brugerrådet

Torben Jacobsen

**HJERTESTARTER FOREFINDES
PÅ FACADEN AF AKTIVITETSHUSET**

*Aktivitet*SHUSET

Ålykkecentret 5, 8300 Odder

AKTIVITETSHUSETS TELEFONNUMMER:

87 80 35 40

AKTIVITETSHUSETS HJEMMESIDE

www.aktivitetshusetodder.dk

RECEPTIONENS ÅBNINGSTIDER

Mandag – torsdag kl. 9:00 - 15:30

Brugerrådet har kontortid:

Tirsdag: 10:00 - 12:00

Torsdag: 10:00 - 12:00

Aktivitetshuset er åbent året rundt bortset fra weekender, sommerferie, juleferie og helligdage. Ubemandede perioder kan forekomme i Receptionen. I forbindelse med helligdage - speciel lukketid: se Aktivitetshusets hjemmeside.

AKTIVITETSHUSETS E-MAILADRESSE

aktiv.hus@gmail.com

AKTIVITETSHUSETS MOTTO

"Fordi et smukt træ ældes, skal det ikke bare fældes".

AKTIVITETSHUSET

Aktivitetshuset drives af og hører under Odder Kommune - Sundhed og Omsorg

Aktivitetshuset er brugernes hus; et aktivitets- og mødested for ***selvhjulpne efterlønnere, pensionister samt førtidspensionister*** bosiddende i Odder Kommune.

Aktivitetshuset bygger på brugermedindflydelse og 100 % brugerstyring med deraf følgende ansvar; f.eks. er det et brugeransvar, at huset har indhold (det være sig alt fra aktiviteter, arrangementer, inventar), samt at dette indhold fungerer.

FORMÅL MED AKTIVITETSHUSET ER AT

- være mødested for målgruppen som grundlag for opbygning af sociale netværk brugerne imellem også udenfor huset
- skabe rammer for, at man som bruger og frivillig kan virke og udfolde sig og fungere meningsfyldt og få mulighed for at udvikle sig og lære nyt og kunne gi' og få igen og betyde noget og kunne blive en del af en sammenhæng og kunne føle tryghed, glæde og livslyst
- være oplysende og oplivende samt at give oplevelser
-



MØDESTED:

I Aktivitetshuset mødes man med andre ligestillede og har mulighed for at skabe nye og vedligeholde givende sociale kontakter. Man er ikke forpligtet til at deltage i de forskellige aktivitetstilbud for at være bruger af huset: Med betalt grundbeløb kan man deltage i husets arrangements-tilbud.

AKTIVITETSSTED

Aktivitetshuset har et fast aktivitetsprogram med forskellige ugentlige eller månedlige holdaktivitetstilbud hver af ugens 5 første hverdage. Programmet indeholder “aktiviteter for hånden” (kreative aktiviteter), “aktiviteter for hjernen” (boglige aktiviteter), motionsgivende aktiviteter og samværsaktiviteter og er sammensat af Brugerrådet ud fra brugerønsker. I sæsonens løb tilbydes desuden korterevarende tema-aktiviteter og forskelligartede arrangementer –se opslagstavlen! Til hver holdaktivitet og tema-aktivitet er så vidt muligt knyttet en frivillig igangsætter, der dels er kontaktperson for aktiviteten og dels varetager undervisning eller instruktion og i samarbejde med øvrige deltagere står for, at aktiviteten fungerer.

AKTIVITETSSÆSON

Aktivitetssæsonen går fra 1. september til 31. august.

Dog er huset lukket i ugerne 27, 28, 29, 30

Nyt aktivitetsprogram træder i kraft pr. 1. september. De enkelte aktivitetshold aftaler selv, hvornår de vil holde ferier, og hvornår de vil stoppe holdet for sæsonen.



PRAKTISKE AKTIVITETER

Som praktisk aktivitet betragter vi dét at være igangsætter eller være med i receptionsaktiviteten.

Alle selvhjulpne efterlønnere, pensionister samt førtidspensionister kan deltage i en praktisk aktivitet.



BRUGERBETALING

For at kunne være bruger af huset skal man betale brugerbetaling, der omfatter et grundbeløb samt en aktivitetstakst pr. aktivitet, man deltager i. Brugerbetalingen omfatter ikke materialeudgifter o. lign.. Brugerbetalingen for en hel sæson opkræves efter sæsonstart og skal være betalt senest 14 dage efter modtagelsen af girokort eller meddelelse i E-boks fra Odder kommune.

Er der fejl i opkrævningen af brugerbetalingen, skal I kontakte Brugerrådet.



Brugerbetalingen tilbagebetales ikke ved betalerens ophør som deltager på en aktivitet eller ophør som bruger af Aktivitetshuset.

Taksten sættes for en aktivitetssæson og kan ses på side 10.

TILMELDING OG BETALINGSPROCEDURE:

Når du vil tilmelde dig Huset og aktiviteter, henvender du dig -bedst på tilmeldingsdagen- til Aktivitetshusets Brugerråd, der registrerer dig med navn, adresse, telefonnummer **og fuldt-CPR nummer** og underskrift, samt selvfølgelig, hvilke aktiviteter du vil deltage i. På side 15 i dette hæfte finder du en talon, som du kan udfylde, klippe ud og medbringe på tilmeldingsdagen. Der skal være **CPR-nummer og underskrift** på tilmeldingen. Mangler disse oplysninger, vil man **ikke** kunne blive skrevet op til en aktivitet. Se i øvrigt behandling af personoplysninger på side 16.

Du vil i løbet af en til to måneder modtage opkrævning på brugerbetalingsbeløbet til indbetaling via din bank eller via betalingsservice.

Husk betalingen. Der er gebyr ved for sent betaling!

PERSONOPLYSNINGER:

Brugernes personoplysninger skal Aktivitetshuset anvende til at identificere hvilke borgere, der er på hvilke hold (hertil bruges blot navn, telefonnummer og eventuel adresse) OG til at sende videre til **Sundhed og Omsorg** for, at de kan opkræve brugerbetaling (hertil bruges alle oplysninger).

OPLYSNINGSPLIGT:

Vi registrerer altså kun de fulde personoplysninger med ét formål, nemlig at videregive disse til **Sundhed og Omsorg**, for at de kan opkræve brugerbetaling. Da vi her i huset er under **Sundhed og Omsorg**, skal vi leve op til **Odder Kommunes krav om behandling af personoplysninger**.

Hvis der er spørgsmål til dette, er I velkommen til at kontakte databeskyttelses-rådgiver **Lars Nors på telefon 20902026 eller på mail: dpo@odder.dk**

Spørgsmål til regninger og betalinger rettes til Aktivitetshuset

SOM BRUGER AF AKTIVITETSHUSET

- ★ Har du selv hovedansvaret for, hvor meget du vil indgå i de forskellige sammenhænge, Huset tilbyder.
- ★ Må du videst mulig hjælpe dig selv, dernæst hjælper vi hinanden.
- ★ Er du medansvarlig for oprydning, god behandling af apparater, maskiner og inventar, idéfremlæggelse, samt for at Huset har noget "indhold", og at det fungerer. Det forventes med andre ord, at man som bruger er klar til at yde for at kunne nyde.
- ★ Forventes du under din aktivitet i Huset at medvirke til et sikkert arbejdsmiljø og ikke-sundhedsskadelige forhold i enhver henseende for dig selv og alle andre i Huset.
- ★ Er du selv ansvarlig for at holde dig informeret.
- ★ Forventes du at være åben og hensyntagende overfor såvel nye som øvrige brugere.
- ★ Er det op til den enkelte bruger selv at tegne ulykkesforsikring efter behov.



RYGEPOLITIK

Som på kommunens øvrige institutioner, er der rygeforbud indendørs overalt i Aktivitetshuset, gælder også E-cigaretter

HUSK

FORHÅNDSTILMELDING

FRA OG MED 25.08.2025 KL. 7:00

**HVOR INTET ANDET ER NÆVNT STARTER
AKTIVITETEN FØRSTKOMMENDE AKTUELLE
UGEDAG FRA OG MED 01.09.2025**

HOLD DIG ORIENTERET

Det er den enkelte brugers eget ansvar at holde sig orienteret om Huset, og hvad der sker. Det kan gøres ved:

- At se på "Dagens info-tavle" ved nødudgangsdøren samt at tage et kig på de store opslagstavler ved Receptionen. Her hænger meddelelser om arrangementer, ændringer, oplysninger, tilbud mm.
- At spørge andre.
- At møde op til Generalforsamling.
- At læse referat fra Brugerrådsmøderne, der sættes op på opslags-tavlerne og hjemmesiden hurtigst muligt efter et møde.
- At læse på hjemmesiden, Facebook siden, samt opslagstavler.
- At læse vores "Kalender-annonce" i Odder Avisen under

TAKSTER FOR

Sæsonen

Årstakst

2025-2026

Grundbeløb	520,-
● Aktivitetstakst for ugentlig aktivitet. Pr. aktivitet	120,-
Aktivitetstakst for hver anden uge	60,-
Aktivitetstakst for én gang om måneden	30,-
●● Temaaktivitetstakst pr. aktivitet	60,-
● Se i øvrigt under den enkelte aktivitetsbeskrivelse.	
●● Aktivitetstaksten for en tema-aktivitet opkræves som det fulde beløb ved aktivitetens start	

Hvis man tilmelder sig efter 1. februar er taksterne: Grundbeløb : 260,- svarende til et halvt år og aktiviteterne: halv pris.

GENERALFORSAMLING

Generalforsamling afholdes 1 gang årligt i januar og er for ALLE brugere af, frivillige og igangsættere i Aktivitetshuset.

Arrangør af Generalforsamling er Brugerrådet.



Formålet med Generalforsamling er:

- at skabe nok en direkte kontaktmulighed mellem Brugerrådet og øvrige brugere med mulighed for, at forskellige emner kan tages op til debat.
- at Brugerrådet og andre kan informere om de sager, aktiviteter og arrangementer, de arbejder med.
- at den enkelte bruger kan fremkomme med spørgsmål, meninger, forslag til ændring af eksisterende ting samt nye ideer.

BRUGERRÅD

Aktivitetshusets **Brugerråd**, består af 7 brugere og 1 suppleant, hvis opgave bl.a. er at medvirke til sikring af brugermedindflydelse og brugerstyring samt at være "talerør" for de øvrige brugere.

Brugerrådet administrerer Aktivitetshusets økonomi.

Brugerrådet holder fast møde i ulige uger og derudover efter behov. Emner til dagsorden afleveres til ét af Brugerrådets medlemmer i så god tid som muligt, senest seks dage forud for et møde. Referat af møderne opslås på opslagstavlen hurtigst muligt.

Valg til Brugerrådet finder sted en gang årligt på Generalforsamlingen i januar.

Enhver bruger af huset er stemmeberettiget og valgbar.

HUSK
FORHÅNDSTILMELDING
FRA OG MED DEN 25.08.2025 KL. 7:00
HVOR INTET ANDET ER NÆVNT STARTER AKTIVITETEN
FØRSTKOMMENDE, AKTUELLE UGEDAG
FRA OG MED 01.09.2025

PARKERING

kører du i bil til Aktivitetshuset og skal parkere bilen henstilles det til dig :

- **At parkere din bil i de afmærkede båse foran og bagved Aktivitetshuset, foran Kirkecentret eller på dén af Bibliotekets P-pladser, der har indkørsel overfor kirken.**
- **Kun at benytte handicappladserne, såfremt du besidder et handicapskilt.**
- **Ikke at parkere på græsplænerne hverken ved Ålykkecentret, Kirkecentret eller Biblioteket.**
- **At respektere forbeholdte P-pladser fx ved Kirkecentret.**
- **Ikke at parkere på Bibliotekets P-plads med indkørsel ved Bibliotekets hovedindgang.**

Ovenstående på henstilling fra Aktivitetshuset, Ålykkecentret, Biblioteket og Kirkecentret.

TRANSPORT

Er du ikke selvtransporterende og ønsker at benytte Aktivitetshusets tilbud, kontakt da kommunens Borgerservice, der kan visitere til en kommunal kørselsordning med brugerbetaling – tlf.nr. 8780 3333.



KAFFE

Der er gratis kaffe/the når man deltager i en aktivitet.



”DIAMANTBURET”

- ◇ Har et udvalg af brugerproducerede varer til salg
- ◇ Er stedet, hvor man inspireres og fristes!
- ◇ Receptionsvagten kan oplyse om retningslinier for køb/salg!

Kig ind og se de udstillede varer.

HUNDE I AKTIVITETSHUSET:

Brugerrådet har modtaget flere klager over, at man medbringer sin hund i Aktivitetshuset. Klagerne går på at nogle har skræk og andre allergi overfor hundehår. Brugerrådet har på brugernes vegne FORBUDT at hunde og andre husdyr medtages i Aktivitetshuset.

TILMELDINGSKUPON

Udfyld denne talon og medbring den ved tilmelding til Aktivitetshuset/aktiviteter - skriv venligst let læseligt.

Fulde

For- og efternavn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

Telefonnummer: _____

Hele CPR.nr.: _____

Tilmeldt aktivitet(er), aktivitetssæson 2025- 2026

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ved selvtræning:

Har du kendskab til Fitnessredskaber: Ja ____ Nej ____

Underskrift: _____ Dato: _____

BEHANDLING AF PERSONOPLYSNINGER

Aktivitetshuset indsamler personoplysninger på vegne af Odder kommune, der er dataansvarlig. Formålet med indsamling af oplysningerne er dels at identificere hvilke borgere, der er på hvilke hold og til efterfølgende opkrævning af brugerbetaling. De oplysninger, vi indsamler, er almindelig personoplysninger jf. art. 6 i Databeskyttelsesforordningen (GDPR) samt personnummer til en entydig identifikation jf. § 11 i databeskyttelsesloven.

Ved at udfylde og underskrive omstående tilmeldingskupon giver du samtidig samtykke til, at vi anvender dine oplysninger til ovenstående formål. Du har ret til at trække dit samtykke tilbage, men det vil få betydning for din mulighed for deltagelse i aktiviteterne i Aktivitetshuset. Hjemmel til behandling af personoplysningerne er således dit samtykke jf. GDPR art. 6 stk. 1 litra a.

Dine oplysninger bliver slettet senest 5 år efter sagsafslutning, dvs. 5 år efter at deltagelse i aktivitet er ophørt og brugerbetalingen er betalt.

I forhold til behandling af dine personoplysninger har du i øvrigt også ret til: Indsigt i oplysningerne, berigtigelse eller sletning af oplysningerne, begrænsning af eller indsigelse imod behandlingen.

Hvis der er spørgsmål til behandlingen af personoplysninger er I velkommen til at kontakte Databeskyttelsesrådgiver **Lars Nors** på telefon **20902026** eller på mail: [**dpo@odder.dk**](mailto:dpo@odder.dk)—Skriv **ikke** fortrolige personoplysninger som personnummer i en mail!

Du har ret til at klage over Kommunens behandling af dine personoplysninger til Datatilsynet. Find kontaktoplysninger på:
[**www.datatilsynet.dk**](http://www.datatilsynet.dk)

HVORDAN KOMMER DU I GANG SOM BRUGER?

Du er altid i åbningstiden velkommen til at besøge Aktivitetshuset for at se og høre nærmere om stedet - kontakt Receptionen. Du er også velkommen til at kontakte os pr. telefon for aftale om besøg.

Vælger du at starte ved sæsonstarten, 1. september, bør du være opmærksom på forhåndstilmeldingen til holdaktiviteterne.

Vi går efter princippet ”først til mølle - først på hold”.

Forhåndstilmelding til hold- og tema-aktiviteter kan ske fra og med mandag den 25. august 2025 kl. 07:00.

Tilmelding pr. brev, telefon eller e-mail er ikke mulig.

Senere kan tilmelding foregå i Receptionen.

Alle, der den dag møder op i Aktivitetshuset for at tilmelde sig, medbringer den udfyldte tilmeldingskupon (side 15). Man venter udenfor i kø.

Brugerrådet tager imod din kupon og giver den et nummer. Tilmeldingerne vil efterfølgende blive behandlet i indleveret rækkefølge.

Hvis der **IKKE** er plads på de ønskede hold, bliver du i løbet af få dage kontaktet af Brugerrådet. ***Hvis der er plads, som du har ønsket, hører du ikke fra Brugerrådet, og du kan begynde på holdet straks efter 01.09.***

Er du forhindret i selv at forhåndstilmelde dig, kan du lade en anden gøre det for dig, idet én fremmødt person foruden for sig selv må aflevere korrekt udfyldt tilmeldingskupon for én anden person.

Du bestemmer selv, hvor mange aktiviteter du vil deltage i.

Har du spørgsmål, eller ønsker du nærmere oplysninger, må du ikke tøve med at kontakte os.

Håber, at du vil være med i det gode samarbejde!

Aktivitetshusets Brugerråd

AKTIVITETSOVERSIGT

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
Finværksted 09:00 - 15:30 Trædrejning 09:00 - 12:00, hold 1 Glaskunst 09:00 - 12:00, hold 1 Billedmaling 09:00 - 12:00 Billard 09:30 - 11:30 13:00 - 15:00 Fitness 11:00 - 12:00, hold 1 12:00 - 13:00, hold 3 Broderi 12:30 - 15:00	Finværksted 09:00 - 15:30 Trædrejning 09:00 - 12:00, hold 2 Fransk Let øvede 09:00 - 10:25 Glaskunst 09:00 - 12:00, hold 2 Billard 09:30 - 11:30 13:00 - 15:00 Engelsk Let øvede 10:30 - 12:00, hold 1 Tysk 2 Øvede 10:35 - 12:00 Slægtsforskning 12:15 - 14:15 Filtning og Hobby 12:30 - 15:30 Fitness 12:30 - 13:30, hold 2 Sang 14:30 - 15:30	Finværksted 09:00 - 15:30 Trædrejning 09:00 - 12:00, hold 3 Engelsk Øvede 09:00 - 10:10, hold 3A 10:15 - 11:30, hold 3B Patchwork 09:00 - 12:00, hold 1 09:00 - 12:00, hold 2 Billard 09:30 - 11:30 13:00 - 15:00 Gymnastik 09:30 - 10:30, hold 1 10:45 - 11:45, hold 2 Strikning 13:00 - 15:00

PR. 1.– SEPTEMBER 2025

TORSDAG

Finværksted

09:00 - 15:30

Trædrejning

09:00 - 12:00, hold 4

12:30 - 15:30, hold 5

Vævning

09:00 - 12:00

Senior Yoga

09:00 - 09:45, Hold 1

10:00 - 10:45, Hold 2

Qigong

09:30 - 10:30 hold 3

Billard

09:30 - 11:30

13:00 - 15:00

Gymnastik

11:00 -12:00 hold 3

Fitness

11:00 - 12:00 hold 5

12:00 - 13:00, hold 4

Knipling

12:30 - 15:30

Samværsgrupperne

Hold 1 ulige uger

Hold 2 lige uger

13:00 - 15:00

FREDAG

Finværksted

09:00 - 12:00

Qigong

09:30 - 10:30, hold 1

11:00 –12:00, hold 2

Foredrag

2. fredag i måneden

09:30 - 11:30

Læsegruppe

3. fredag i måneden

09:30 - 11:50

OBS:

Oversigten her viser aktivitetsprogrammet, som det tager sig ud ved sæsonstarten.

Ændringer undervejs i sæsonen kan forekomme.

Receptionen vil altid ligge inde med seneste reviderede oversigt.

OBS:

Tema-aktivitet er ikke medtaget i oversigten!

Se eventuelle tilbud på hjemmesiden eller på opslagstavlen ved receptionen.

ARRANGEMENTER:

Temaaktiviteter; filtning og lignende annonceres på hjemmesiden.

BILLEDMALING Akryl og akvarel

Kan du li' at udfolde dig kreativt i hyggeligt selskab, så har du her muligheden.

Vi henvender os ikke til de professionelle, men til de, som holder af at tegne, male og måske ønsker at modtage gode råd og vejledning.

Husk selv at medbringe materialer.



Sted: Finværkstedet

Mandag kl. 09:00-12:00

v/ Kirsten Pedersen

Deltagerantal: Min. 4 - max. 15

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst

BILLARD:

Der mulighed for at få et spil billard i Palmehaven.

Der er flere spil billard, vi har fået spillereglerne over de forskellige spil hængt op ved billardbordet, der er også køen og en "jordemoder".

Kegler og kugler fås ved Receptionen, og her skal de afleveres igen, når man er færdig med at spille.



Sted: Palmehaven

Man., Tirs., Ons., Tors.: kl. 09:30-11:30 og kl. 13:00-15:00

Deltagerantal: Min 2 - Max 4 på hvert hold

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst

BRODERI:

Har du lyst til at brodere sammen med andre, få inspiration og være en del af et fællesskab, så mød op med dit broderi og lad os hygge os sammen.

Medbring eventuelt selv en luplampe.

v/ Gertrud Truelsen

Sted: Finværkstedet

Mandag kl. 12:30-15:00

Deltagerantal: Min. 4 - max 12

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



ENGELSK: - let øvede - Hold 1

Til alle, der synes, de mangler viden og forståelse af det engelske talesprog samt egne færdigheder i sproget, henvender dette hold sig.

v/Inge Schriver Jensen

Sted: Lille Klubrum

Tirsdag kl. 10:30 - 12:00

Deltagerantal: Min. 4 - max 9

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



ENGELSK:- Hold 3A:

Her stilles der krav om engelsk på så højt niveau, at man kan læse autentiske tekster af faglig art. Desuden øvelser i grammatik. Vi kigger også på det, der gør, at engelsk alligevel ikke altid er så let et sprog.

v/ Hans Frederiksen

Sted: Store Klubrum

Onsdag kl. 9:00-10:10

Deltagerantal: Min. 4- max. 8

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst

ENGELSK: - Hold 3B:

Velkommen til en ny sæson. Vi koncentrerer os om at øve det engelske sprog, så du tør udtrykke dig på et praktisk hverdagssprog. Vi bruger en grundbog samt lette skønlitterære bøger.

Skriftlige øvelser til indøvelse af grammatik, så en smule hjemmearbejde må på regnes. *"To speak or not to speak, that is the question"*

Humor ingen hindring

v/ Hans Frederiksen.

Sted: Store klubrum

Onsdag kl. 10:15 -11:30

Deltagerantal: Min. 4 - max. 18

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst

FILTNING

Nålefilt på filteplade eller
punge - skåle og små billeder i vådfilt
(sæbevand).

v/ Ilse Rasmussen

Sted: Finværkstedet

Tirsdag kl. 12:30-15:30

Deltagerantal: Min. 4 - max. 12

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



FINVÆRKSTEDET:

Finværkstedet er et åbent værksted for alle; du er velkommen, hvis der er plads. Kontakt Ilse Rasmussen i Finværkstedet og aftal nærmere. I Finværkstedet finder du rum til at afprøve ideer og udfolde dig kreativt, lave hvad du har lyst til, tage dit eget arbejde med eller starte et nyt. Samtidig er der rig mulighed for en snak og hyggeligt samvær.

Tirsdag - onsdag kl. 09:00-12:00 har Finværkstedet tilknyttet en igangsætter.

OBS: Der foregår også holdaktiviteter i lokalet, derfor er aftale nødvendig.

Sted: Finværkstedet *v/ Ilse Rasmussen*

Mandag - torsdag kl. 9:00- 15:30,

fredag kl. 9:00 - 12:00

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst

FITNESS - Se desuden pjecen vedr. selvtræning

Der vil hver gang være en igangsætter til stede for vejledning i brug af maskinerne. Der udarbejdes ikke træningsprogrammer til den enkelte deltager eller til gruppen. Der er ingen bademulighed i forbindelse med træningen.

Påklædning: Tøj du frit kan bevæge dig og svede i og skiftesko

Det er kun muligt at være tilmeldt ét hold ad gangen.

Eva Nielsen (hold 1) og (hold 3) max 8 deltagere

Else Maria Christensen/Jutte Frederiksen (hold 2) max. 8 deltagere

Conni Bang/Iben Merete R. Schlichter (hold 4), max 8 deltagere

Lotte Larsen (hold 5), max 8 deltagere

Sted: Ålykkecentrets træningslokale.

Hold 1 - mandag kl. 11:00 - 12:00

Hold 3 - mandag kl. 12:00 - 13:00

Hold 2 - tirsdag kl. 12:30 - 13:30

Hold 5 - torsdag kl. 11:00 - 12:00

Hold 4 - torsdag kl. 12:00 –13:00

Særlige regler for brug, findes i lokalet

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



FOREDRAG:

Fredags foredragene vil også i denne sæson komme til at omhandle mange forskellige foredragsholdere. Fortællinger om et aktivt liv, rejsebeskrivelser og meget andet vil være på programmet.

Der vil komme mange, spændende indledere, der vil lægge op til en efterfølgende drøftelse. Kom og hør på nogle spændende livsforløb og nogle morsomme hverdagshistorier, som løsner op for smilebåndet.

v/ Knud - Marianne Appel og Jan Hansen

Sted: Cafeen - 2. fredag i måneden kl. 9:30- 11:30

Deltagerantal: Min. 15 Max. 50

Brugerbetaling: Grundbeløb + ¼ aktivitetstakst

Fast materialeudgift: 200,- kr. - opkræves sammen med kontingent.

FRANSK: Let øvede

Har du lyst til at genopfriske dit måske lidt "rustne" skolefransk?

Med udgangspunkt i forholdsvis lette franske tekster vil vi arbejde med blandt andet grammatik og udtale som baggrund for at kunne samtale om teksten på fransk.

v/ Anette Sørensen

Sted: St. Klubrum

Tirsdag kl. 9:00-10:25

Deltagerantal: Min. 4 - max. 12

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



GLASKUNST:

Kunne du tænke dig at lave ting i glas så som;

Julepynt, påskepynt, glasfade og ophæng m.m., så foregår det i Hulen.

Mandag kl. 09:00 - 12:00

Tirsdag kl. 09:00 - 12:00

Sted: Hulen

Mandag kl. 09:00 - 12:00 Hold 1 *Anja Nielsen og Trine Hagen*

Tirsdag kl. 09:00 - 12:00 Hold 2 *Anna Ipsen og Ruth Jensen*

Deltagerantal: Min. 4 - max. 10

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



GYMNASTIK for M/K:

er for dig, din nabo, venner, der gerne vil ha' det godt/bedre i den tredje alder, du/I er velkomne også med rollator/stok. Gennem gymnastikken får man øget bevægelighed i leddene, får styrket musklerne og balancen. I timerne bliver der brugt bolde (22 cm.) både til træning og sjov. Det er ingen forudsætning at ha' gået til motion før – alle kan deltage.

Synshandicap er ingen hindring for at være med til gymnastik.

Påklædning: Fri, afslappet. På glad gensyn. **Husk;** medbring selv vand!

Sted: Cafeen

Hold 1 : Onsdag kl. 09:30 - 10:30

Hold 2 : Onsdag kl. 10:45 - 11:45

Hold 3 : Torsdag kl. 11:00 - 12:00

v/ *Margrethe Andkjær*

Deltagerantal: Max. 6 pr. hold

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



KNIPLING:

Knipling er en rar hobby i den tredje alder, og det er ikke så svært, som det ser ud. Du kan lave pynte-ting til såvel bord, væg som vinduer - for ikke at forglemme ting til garderoben.

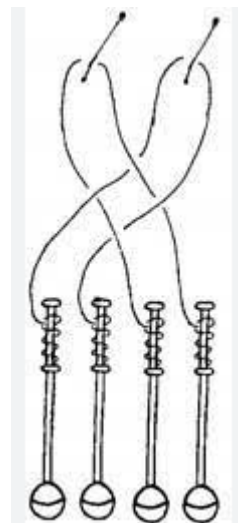
v/Grete Saksager

Sted: Hulen

Torsdag kl. 12:30-15:30

Deltagerantal: Min. 6 - max. 11

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



LÆSEGRUPPE:

Du har måske læst en god bog eller en artikel, set en god film, overværet et godt foredrag, hvis emne har optaget dig, så kom og del oplevelsen med os andre. Vi vil diskutere emnet bredt og under hyggelige former over bordet.

v/ Tove Rasmussen

Sted: Store klubrum

3. fredag i måneden kl. 9:30- 11:50

Deltagerantal: Min. 8 - max. 12

Brugerbetaling: Grundbeløb + ¼ aktivitetstakst



PATCHWORK / QUILTNING / APPLIKATION:

Er du lidt af en ”stofnarkoman”, vil det måske være en god idé for dig at mødes med andre, der har samme mani med at samle på smukke stoffer – skære dem fra hinanden - for at sy dem sammen igen.

På holdet for patchwork kan du sy på maskine eller i hånd – bruge nye og gamle stoffer – mønstrede og ensfarvede.

Vi kombinerer gamle traditioner med nye teknikker, og du bestemmer selv, om du vil sy mindre ting eller gå i gang med et større – helt op til egen fantasi og tålmodighed.

Fælles projekter vil også være en del af det, vi arbejder med.

Hold 1. v/ Mette Nykjær

Hold 2. v/ Birgit Dueholm

Sted:

Hold 1: Onsdag kl. 09:00-12:00 i Finværkstedet

Hold 2: Onsdag kl. 09:00-12:00 i Hulen

Deltagerantal: Min. 6 personer pr. hold

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



SAMVÆRSGRUPPEN "AKTIVERNE":

-har også plads til DIG, der har mistet en og sidder derhjemme og savner selskab. Kom til et par hyggetimer i samvær med andre over en kop kaffe, hvor vi kan vende hverdagsproblemer og sammen måske undgå, at de bliver store. Desuden kan vi udveksle gode ideer, som vi sammen måske kan føre ud i livet – det kunne fx være ideer til busture.

Hold 1 v/ *Birgit Slot og Tove Hansen*

Hold 2 v/ *Birthe Rasmussen og Ruth Andersen.*

Sted: Store Klubrum

Hold 1: Torsdag i ulige uger kl. 13:00- 15:00

Hold 2: Torsdag i lige uger kl. 13:00 - 15:00

Deltagerantal: max. 12 for alle hold

Brugerbetalning:

Grundbeløb + ½ aktivitetstakst



SANG:

Har du lyst til at synge, er du velkommen i vort glade selskab. Vi synger såvel nye som gamle sange.

v/ *Pia Labohn* lige uger og *Niels Frey* ulige uger

Sted: Store Klubrum

Tirsdag kl.14:30 -15:30

Brugerbetalning: Grundbeløb + aktivitetstakst



Selvtræning:

Se særskilt brochure.

Senior yoga med stol som støtte:

Hold 1: Torsdag 09:00 - 09:45 - Min. 10 max 16

Senior yoga med stol som støtte:

Stoleyoga er en yoga form, hvor mange af øvelserne kan laves siddende på en stol, eller stolen bruges som støtte.

Øvelserne er enkle og består af balance, mobilitet, stræk og styrke.

Der kræves ingen erfaring med yoga.

Afslappet løs påklædning.

Hold 2: Torsdag 10.00 - 10.45 - Min. 10 max. 16

Fortsætter hold målrettet til de, der deltog på holdet sæson 2024 - 2025.

Vi fortsætter med yoga og øger sværhedsgraden, der arbejdes fortsat med balance, mobilitet, stræk og styrke.

Afslappet løs påklædning.

v/ Lotte Larsen

Sted: Cafeen

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



SLÆGTSFORSKNING:

Slægtsforskning er en fantastisk hobby, hvis du gerne vil lære din families historie at kende.

Vi vil på kurset hjælpe dig i gang med din slægtsforskning og give dig tips til hvordan, du kommer videre.

Der er plads til både begyndere og øvede, men et vist kendskab til It vil være en fordel, da vi bruger Internettet i vores søgning.

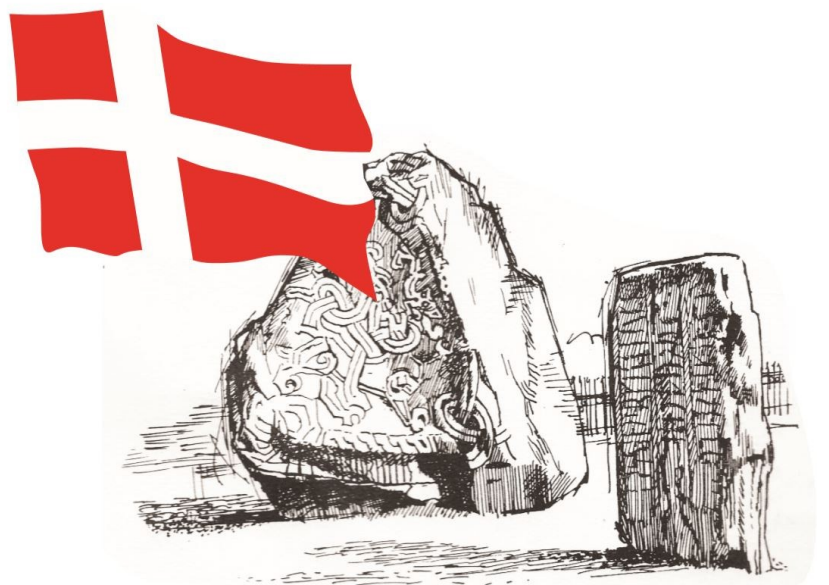
*v/Hanne Skriver og
Jonna Knudsen*

Sted: Store Klubrum

Tirsdag kl. 12:15-14:15

Deltagerantal: Min. 4 - max. 14

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



STRIKNING:

1 ret - 1 vrang. Skal vi se, om vi kan danne et hold for de strikkeglade, så vi kan hjælpe hinanden med at holde masken ??!!

v/ Inga Jensen og Birthe Grosen

Sted: IT-rummet

Onsdag kl. 13:00-15:00

Deltagerantal: Min. 4 - max 18

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



TRÆDREJNING:

Her kan du lære, hvordan en træklods ved hjælp af trædrejebænk kan blive udformet til træskåle, træfigurer m.m.

Kursister skal selv medbringe træ.

Holdet starter 1. september, slutter 31. maj.

Sted: Træværkstedet

Hold 1: Mandag kl. 09:00 - 12:00 *Torben Jacobsen*

Max. 5 deltagere

Hold 2: Tirsdag kl. 09:00 - 12:00 *Stig Jensen*

Max. 4 deltagere

Hold 3: Onsdag kl. 09:00 - 12:00 *Børge Albertsen*

Max. 4 deltagere

Hold 4: Torsdag kl. 09:00 - 12:00 *Karl-Erik Christensen*

Max. 4 deltagere

Hold 5: Torsdag kl. 12:30 - 15:30 Jan Hansen

Max. 4 deltagere

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst



TYSK/DEUTSCH 2 :(Lerngruppe für Fortgeschrittene)

Die Arbeit findet als Lerngruppe statt, wobei die Teilnehmer abwechselnd als "Sprechstallmeister" tätig sind.

Wir arbeiten mit

Schriftlichen Übungen und Übersetzungen

Wir studieren und diskutieren die vielen Regeln und Ausnahmen der Grammatik

Wir lesen einfache deutsche Bücher sowie Texte aus deutschen Zeitschriften und Zeitungen.

Wir trainieren einfache Konversationen auf Deutsch z.B. nach kurzen Vorträgen der Teilnehmer (max. 3 Minuten)

Wir machen natürlich Hausaufgaben—mindestens 1 Stunde pro Woche.

Die arbeit mit den Aufgaben ist sehr entspannt und macht Spass, und jeden Dienstag werden wir immer gut gelaunt, wenn wir uns im Aktivitetshuset zum Deutsch treffen.

Komm und mach mit.

Koordinator– Gert Kjeldal

Sted: Store Klubrum

Tirsdag kl. 10:35-12:00

Deltagerantal: Max 10

Brugerbetaling: Grundbeløb + aktivitetstakst

VÆVNING :

Du kan selv sætte dit præg. Det kan være viskestykker - puder - dæk-keservietter eller andet til boligen.

v/ Kirsten Støckler Danielsen - Juana Jacobsen

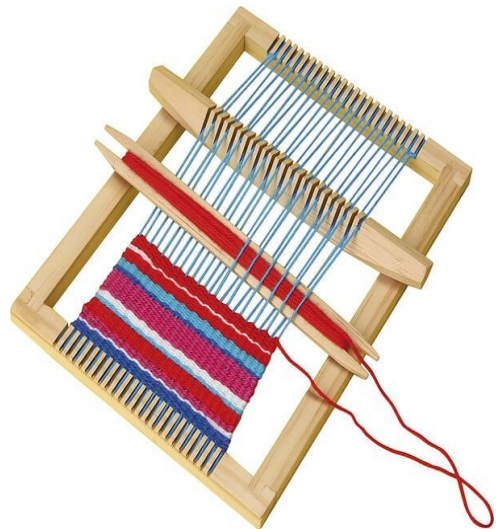
Sted: Finværkstedet

Torsdag kl. 09:00 - 12:00

Deltagerantal: Max 6

Brugerbetaling:

Grundbeløb + aktivitetstakst



QIGONG:

Qigong betyder energi, bevægelse og foregår i et meget roligt og stille tempo. Der vil blive undervist i meget enkle øvelser, alle kan deltage i uden kendskab til f.eks. motion eller anden form for bevægelse. Synshandicap er ingen hindring for at være med til Qigong. Beklædning: Løst afslappet tøj. Medbring selv vand.

v/Margrethe Andkjær

Sted: Multisalen

Hold 3: Torsdag kl. 09:30 - 10:30

Hold 1: Fredag kl. 9:30 - 10:30,

Hold 2: Fredag kl. 11:00 - 12:00,

Deltagerantal: min. 5 - max 12 pr. hold

Brugerbetaling:

Grundbeløb + aktivitetstakst

PRAKTISKE AKTIVITETER:

Hører du til dem, der ikke har lyst til at lave håndarbejde, men gerne vil have noget praktisk at foretage dig; har du overskud til og glæde ved en aktivitet, der tilmed glæder andre, og vil du mærke, at der er brug for dig, så se her:

De mange opgaver, der skal gøres, for at Aktivitetshuset fungerer og er et spændende sted at komme, betragter vi som praktiske aktiviteter...-aktiviteter du kan deltage i, stort set i det omfang, der passer dig - du kan have en fast ugentlig eller hver anden ugentlig vagt, eller du kan stå som afløser. De praktiske aktiviteter er mange og forskellige:

Blomsterpasser ("grønne fingre") **Biblioteks-tovholder**

(registrering, systemsætter) **Igangsætter** ("tovholder" og kontaktperson for et hold- eller en temaaktivitet) **Pedeltjans**(bordflytning, forefaldende mindre reparationer og vedligeholdelsesopgaver) **Receptions-vagt** (telefonpasning, billetsalg, kopiering, rundvisning m.m.)

Er du interesseret i at være med på en praktisk aktivitet eller ønsker at vide mere om aktivitetens opgaver og muligheder, så læs folderen "**Frivillig i Aktivitetshuset**", kontakt aktivitetens kontaktperson, Brugerrådet.

Aktivitetshuset

87 80 35 40

Retningslinier for Aktivitetshuset !

- Sundhedsstyrelsens og kommunens retningslinjer skal følges
- Afstand! Som de gældende regler foreskriver
- Sprit hænder af, når du kommer, og når du går. Der er sprit i Huset
- Den arbejdsplads, der er din, skal du spray-vaske og tørre af, inden du begynder aktiviteten, OG gentage når du er færdig som afslutning–tovholder ”kontrollerer”. Materialer dertil findes i lokalerne
- Regler for afspritning m.m. i fitness findes i lokalerne

Vi passer på os selv og hinanden i Aktivitetshuset



Velkommen til Aktivitetshusets nye sæson.

2025-2026

Aktivitets- HUSET



**Mødestedet for
selvhjulpne efterlønnere
og pensionister samt
fortidspensionister i
Odder Kommune**

RECEPTIONIST
FOREDRAG
TEMA-AKTIVITETER
KNIPLING
ARRANGEMENTER
FRANSK , STRIKNING
FITNESS
PATCHWORK
GYMNASTIK
SANGKOR
FINVÆRKSTED
TYSK , LÆSEGRUPPE
GLASKUNST
TRÆDREJNING
SAMVÆRSGRUPPE
ENGELSK
BILLEDMALING
IT, FILTNING
BRODERI,
SENIOR YOGA