

Velkommen
til en ny vintersæson
2019 / 2020
på Aktivitetscentret
Fredenshjem

Fredensvej 3
6650 Brørup

Bente Quist Voorma
Centerleder

Personalet

Bente Quist Voorma	Centerleder
Rikke Asmussen	Fysioterapeut
Vibeke Petersen	Ergoterapeut
Anette Riisberg	Aktivitetsmedarbejder, social- og sundhedsassistent
Annie Wenzel Nielsen	Aktivitetsmedarbejder, social- og sundhedshjælper
Dorit Knudsen	Aktivitetsmedarbejder, kreative fag
Vita Søndergaard Sterup	Sekretær
Emmy Nielsen	Rengøringsassistent
Sawan Srinok	Rengøringsassistent
John Haagensen	Pedel

Centerrådet

Formand	Bent Nielsen
Næstformand	Hanne Hansen
Kasserer	Elna Snor Pedersen
	Kristian Andersen
	Kirsten Pedersen
	Karin Juulsen
	Hans Henning Pedersen
Sekretær for Centerrådet	Centerleder Bente Voorma

Indhold	
Aktiviteter	Side 22
Aktiviteter i dagcenteret	Side 8
Aktivitetsscenteret Fredenshjem	Side 5
Akvarel	Side 20
Ben og balance	Side 11
Bibliotek	Side 6
Blomsterbinding	Side 21
Bowling	Side 25
Bridge	Side 24
Brætspil	Side 25
Butikken	Side 6
Bækkenbundstræning for kvinder	Side 14
Café-gruppen	Side 6
Cykel-turs-hold	Side 11
Datastuen	Side 24
Doodle på sten, træ eller lærred	Side 19
Filt	Side 18
Fredags-café	Side 9
Frivillige	Side 6
Garnfarvning	Side 21
Haveholdet	Side 6
Hverdagsengelsk	Side 24
Hverdagstysk	Side 24
Hækling	Side 19
Høreomsorgshjælpere	Side 7
Hørepædagog	Side 7
Julefilt	Side 18
Kalender for vinteren 2019/20	Side 26
Knipling	Side 20
Kortspil	Side 24
Kørsel	Side 8
Litteraturlæsekrede	Side 22
Madlavning for mænd	Side 23
Maling	Side 18
Maling med vejledning	Side 18
Mandeholdet	Side 13
Middag på Fredenshjem?	Side 7
MIX-holdet	Side 12
Morgenfruerne	Side 12
Motion og fysisk aktivitet	Side 11
Motion/fysisk træning	Side 13
Ned på gulv og op igen	Side 14
Orkis	Side 17
Patchwork og quiltning	Side 18
Paverpol figurer	Side 19
Præst	Side 10
Pulsholdet	Side 13
Quilling	Side 20
Raku-Keramik	Side 18
Rehab Fredenshjem	Side 9
Rygghold	Side 14
Sangkor	Side 23
Selvtræning i træningsrummene	Side 15
Senior Fitness Test	Side 15

Sjove grønne mænd	Side	17
Skavank-café	Side	15
Sofahjørnet	Side	22
Stavgang i rask tempo	Side	13
Stenhugning	Side	19
Stenhugning i bløde sten	Side	20
Stentøjs-Keramik	Side	17
Stolemotion	Side	12
Strikke-/hæklecafé	Side	19
Stå-støtte-bord	Side	14
Sunde fødder	Side	14
Syede kort	Side	19
Terapibolde	Side	12
Tre-hjulet cykel	Side	15
Træarbejde	Side	17
Vejledning i stavgang	Side	13
Viva-cykler	Side	15
Værksted	Side	16
Vævning	Side	17
Øvrige aktivitetscentre i Vejen Kommune	Side	34
Årets nisse	Side	21

Aktivitetscentret Fredenshjem

Centret består af flere dele:

Aktivitetscentret er åbent for pensionister og efterlønsmodtagere. Desuden er der et **dagcenter**, hvor man kommer efter aftale, og et rehabiliteringscenter, **Rehab Fredenshjem**, som man visiteres til.

Aktivitetscentrets åbningstider er

Mandag	kl. 09.00* - 16.00
Tirsdag	kl. 09.00 - 16.00
Onsdag	kl. 09.00* - 14.00
Torsdag	kl. 09.00* - 16.00
Fredag	kl. 09.00* - 13.00

*Træningsrummet åbner for selvtræning kl. 8.00

Butikkens åbningstider er:

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 09.00 - 11.30.

På de følgende sider kan du se, hvilke aktiviteter der er fra ca. 1. oktober 2019 til maj 2020.

Det er gratis at deltage i de aktiviteter, hvor brugere eller husets personale underviser. Når vi benytter gæstelærere, vil der være brugerbetaling. Man skal selvfølgelig også selv betale for materialer.

Har du spørgsmål til aktiviteterne, er du altid velkommen til at kontakte os.

Man kan benytte centrets faciliteter efter eget ønske, men kan kun forvente hjælp til de programlagte aktiviteter.

Alle er velkomne - også til en snak og en kop kaffe.

Vi drikker fælles kaffe og brød alle dage kl. 10.00

Mandag og torsdag er der kaffe og brød kl. 14.00

Brandmyndighederne har godkendt Fredenshjems spisestue/mødelokale til max. 150 personer.

Adressen er: Fredensvej 3, 6650 Brørup
Telefon: 79 96 57 50
Mailadresse: BQV@VEJEN.DK



Frivillige

Er du interesseret i at hjælpe til i nogle af de aktiviteter, der foregår på Fredenshjem, er du velkommen til at kontakte personalet. Herefter kan vi så sammen aftale, hvordan det kan lade sig gøre. Hvis du har en idé og gerne vil hjælpe med at starte en ny aktivitet, hører vi også gerne om dette.

Café-gruppen

Café-gruppen består af ca. 30 brugere, som på skift sørger for at smøre mad, lave kaffe, vaske op og bage til formiddags- og eftermiddagskaffe.

Hvis nogen har lyst til at hjælpe til i køkkenet, kan man henvende sig til Bente Voorma.



Haveholdet

Haveholdet består af en flok mænd og enkelte kvinder, der sørger for, at udenomsarealerne er smukke og velholdte. Vi vil gerne være flere.

Hvis nogen har lyst til at være med, kan man henvende sig til Bente Voorma.

Butikken

Butikken på Fredenshjem sælger spændende håndlavede ting. Alle brugere er velkommen til at udstille/sælge deres håndarbejde. Butikken betjenes af brugere, og hvis nogen har lyst til at arbejde i butikken, kan man henvende sig til Bente Voorma.

Vi vil gerne modtage knapper og strikkepinde til butikken.

Butikkens åbningstider er mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 09.00 - 11.30.

Bibliotek

Torsdag kl. 10.00 - 10.30

I dette tidsrum er der betjening fra Brørup Bibliotek.

De øvrige af ugens dage er der mulighed for selvbetjening.

Biblioteket har et varieret udvalg af bøger (også med stor skrift) og lydbøger.

Hørepædagog

Kommunikation & Hjælpemidler er gået over til tidsbestilling.

Henvendelse skal foretages til Kommunikation & Hjælpemidler i Esbjerg, tlf. 76163400 mandag, tirsdag, onsdag og torsdag mellem kl. 8.30 - 11.00.

Hørepædagogerne træffes på Fredenshjem efter tidsbestilling.

- Hørepædagogen kan blandt andet hjælpe dig med undervisning i brug af høreapparatet og andre høretekniske hjælpemidler
- rådgive dig om høretekniske hjælpemidler, således at du hører bedst muligt i forbindelse med TV, radio, telefon (teleslynger, forstærker-telefoner), eller hvis du har behov for alarmering (vækning og dørklokke)
- Kommunikation i sociale situationer
- give dig viden om hørenedsættelsens konsekvenser
- visuelle kommunikationsformer – tegnstøttet kommunikation og mundaflæsning
- tinnitus, lydoverfølsomhed og Morbus Menière
- information om cochlear implantat og undervisning efter operation
- høreproblemer til erhversaktive eller studerende

Høreomsorgshjælpere

er personer, som har deltaget i et kursus om høreapparater.

Har du brug for hjælp til skift af batterier, slanger og voksfang eller brug for hjælp til renholdelse af apparatet, kan du henvende dig til Anette Riisberg og Annie Wenzel Nielsen.

Middag på Fredenshjem?

Der er mulighed for at spise middagsmad på Aktivitetscenter Fredenshjem mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 11.30.

Man kan også vælge at komme en eller to gange om ugen.

Lige nu er der en lille flok, der spiser sammen her.

Maden vil være fra Madservice-Vejen, som storkøkkenet i Holsted hedder.

Prisen er 55 kr. for 2 retter.

Snak med Anette Riisberg eller Bente Voorma, hvis du/I er interesseret eller gerne vil vide mere.

Aktiviteter i dagcentret

Dagcentret er et tilbud om aktiviteter til dem, der har brug for en hjælpende hånd. Derfor kommer man efter aftale.

Personalet er behjælpelig med at vejlede i og tilpasse husets aktiviteter, så enhver har mulighed for at arbejde med hoved, hænder og krop.

Værkstedsmedarbejderne vejleder i håndværk og håndarbejde, fysioterapeuten vejleder i træningsrummet, og dagcentermedarbejderne står for sang, oplæsning, "hjernegymnastik", stolemotion og sørger for, at dagens avis, dagens samtaleemner og samvær over en kop kaffe, er på programmet.

Der er hver dag fra mandag til fredag mulighed for at deltage i aktiviteter i dagligstuen, værkstederne eller træningsrummet.

Hver dag kl. 10 er der formiddagskaffe. Kaffen koster 5 kr. og smørrebrød 5 kr. pr. stk. Der er eftermiddagskaffe i ugens løb efter aftale.

Fire dage om ugen kl. 11.30 er der mulighed for at spise middagsmad sammen med andre. Maden er fra Vejen Kommunes storkøkken.

Enhver kan henvende sig til personalet med ønske om deltagelse i madordningen og/eller dagcenter-aktiviteter for sig selv eller for pårørende. Vi tilbyder at komme på besøg og drøfte ønsker og muligheder for aktiviteter og lave aftaler herudfra.

Kørsel

Hvis pensionisten eller husstanden ikke selv kan sørge for transporten, er der i begrænset omfang mulighed for kørsel med taxa for en egenbetaling på 41 kr. tur/retur – efter aftale med personalet.

Mandag	Kl. 09.30 – 10.00: Der er sang i dagligstuen. Vi finder i fællesskab de sange, vi vil synge. Det kan være fra seniorsangbogen eller højskolesangbogen – eller andre sangbøger. Kl. 10.30 – 11.30: Der er mulighed for at høre oplæsning. Man er velkommen til at komme med ønsker.
Tirsdag	Kl. 09.30 – 11.30: Hjernegymnastik, det kan være quiz, spil, sudoku m.m. Den 1. tirsdag i hver måned har vi bankospil. Det koster 5 kr. pr. plade.
Torsdag	Inge fra biblioteket er her fra kl. 10 – 10.30 Desuden spil, strik, og avislæsning m.m.
Fredag	Kl. 09.30 – 11.30: Fredagscafé. (Følg med på opslagstavlen ved butikken).

Fredags-café



Der er fredags-café hver fredag formiddag vinteren igennem. Programmet er en broget buket af fortællinger, besøg og bankospil, sang og motion. Vi samles i den grønne stue fra kl. 9.00. Programmet begynder kl. 9.30. Der er formiddagskaffe kl. 10.00. Vi slutter mellem kl. 11 og 11.30.

Hver måned udkommer der et nyt program. Få det hos personalet og følg med på opslagstavlen ved butikken.

Fredags-café er åben for alle, og personalet hjælper med det praktiske, hvor der er brug for det.

Transport til Fredags-café aftales med personalet.

Kontaktpersoner: Anette Riisberg og Annie Wenzel Nielsen

Rehab Fredenshjem

Rehab Fredenshjem er et rehabiliteringstilbud til senhjerneskedede i Vejen Kommune – baseret på aktiviteter.

Tilbuddet er til dig, der har fået en hjerneskade, ofte som følge af en hjerneblødning eller blodprop i hjernen. Man har typisk sluttet sin genoptræning og tilbydes så med personalestøtte at videreudvikle både fysiske, psykiske og sociale færdigheder – dels gennem individuelle aktiviteter, dels ved deltagelse i det brede udbud af aktiviteter, der er på Fredenshjem.

Tilbuddet er tidsafgrænset og er målrettet personer i aldersgruppen fra 18 år og opefter.

Kontaktpersoner: Ergoterapeut Vibeke Petersen og centerleder Bente Voorma.

En uformel samtale med en præst

Præsterne i Brørup, Folding og Lindknud vil gerne stå til rådighed for samtaler, og de har deres faste gang på Fredenshjem én gang om måneden. Her kan man træffe dem helt uformelt over en kop kaffe og en fælles snak om stort og småt – og eventuelt lave aftale om en personlig samtale.

Vi vil gerne, at det at tale med præsten når livet gør ondt, kunne være lige så naturligt som at kontakte lægen, når man har ondt i kroppen.

Præsten har tavshedspligt og har det som sin opgave at være til rådighed for samtaler, så det er altså ikke at ulejlige præsten at bede om en samtale – det er en helt naturlig og en vigtig del af præstens arbejde.

De kommer på skift ved kaffetid om formiddagen på de nævnte datoer.

2019	Torsdag 10. oktober	Præsten fra Brørup
2019	Tirsdag 12. november	Præsten fra Lindknud
Ingen i december 2019		
2020	Torsdag 16. januar	Præsten fra Folding
2020	Tirsdag 11. februar	Præsten fra Brørup
2020	Torsdag 19. marts	Præsten fra Lindknud
Ingen i april 2020		
2020	Tirsdag 12. maj	Præsten fra Folding
2020	Torsdag 11. juni	Præsten fra Brørup

Motion og fysisk aktivitet

... er et stående tilbud på aktivitetscentret.

Med træning kan man uanset alder forbedre sin muskelstyrke og muskeludholdenhed, og man kan holde sit kredsløb i gang og sin bevægelighed ved lige.

Fysisk aktivitet er sundhedsfremmende i sig selv og har dokumenteret effekt på hjerte-kar-sygdomme, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, sukkersyge, knogleskørhed og overvægt.

Fysisk aktivitet giver øget velvære og søvnkvalitet og virker på et vist niveau også anti-depressivt.

Træningsrummet indeholder en del redskaber og maskiner, som vi gerne instruerer i. Vi har motionsgrupper og hold til mange forskellige niveauer i fysisk formåen.

Enhver kan træffe aftale om en samtale om fysisk aktivitet/ øvelser.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen.



Cykel-turs-hold

Vi er en halv snes motionscyklister, der kører en tur på en times tid i fælles flok.

Vi mødes på Fredenshjems parkeringsplads mod Sundhedscentret - cykler en tur – og drikker kaffe sammen bagefter (kaffe 5 kr., brød 5 kr.)

Vi cykler mandag fra kl. 13 til 14 - Medbring cykelhjelm og gul vest.

Kontaktpersoner: Kaj Pedersen, tlf. 29 86 88 74

Poul Kristensen, tlf. 50 95 37 53

Rikke Asmussen, tlf. 79 96 57 50

Ben og balance

Et grundtræningshold hvor der arbejdes med vedligeholdende øvelser. Fokus er styrke i benene, gangfunktion og bedre balance, for derved at forebygge risikoen for fald.

Vi arbejder stående med mulighed for støtte.

Øvelserne kan tilrettelægges med individuelle hensyn til formåen og skavanker.

Tid: Mandag kl. 10.30 - 11.30

Sted: Træningsrummet.

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 10.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen



MIX-holdet

Har du slidgigt i kroppen, og vil du gerne være mere aktiv, så se her. Vi laver øvelser og gentagelser, som sigter mod hensigtsmæssig brug af kroppen, styrketræning med bl.a. elastikker, vægte og bolde. Bekvem tøj er en fordel.

Tid: Mandag kl. 13 - 14

Sted: Træningsrummet.

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 14.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen.

Morgenfruerne

Vi arbejder med de store muskelgrupper med hovedvægten på bevægelighed, styrke, balance og udholdenhed.

Tid: Tirsdag kl. 9 - 10

Sted: Træningsrummet.

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 10

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen.



Krop og Kredsløb

For dig der kan gå med/uden hjælpemidler, men har lidt problemer med balancen, nedsat muskelstyrke og hvor vejrtrækningen kan drille.

Vi arbejder med hele kroppen og får pulsen op hver gang

Tid: Tirsdag 12.30 – 13.30

Sted: Træningsrummet

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Terapibolde (store bolde)

Bolden er et redskab til træning af kroppens indre og ydre muskler. Samtidig styrkes både kroppens balance og stabilitet.

Der er begrænset antal pladser.

Onsdag kl. 7.50 - 08.45

Start: den 25/9-19

Sted: Værkstedet

Henvendelse: Anette Riisberg.



Stolemotion

Programmet er sammensat, så det dækker behovet for almen motion og fokuserer på, at øvelserne laves i et tempo og på en måde, så de fleste kan være med.

Det foregår både siddende og stående. Tag tøj på, der er nemt at bevæge sig i.

Onsdag kl. 9.00 – 10.00

Lokale: Værkstedet

Henvendelse: Anette Riisberg.

Motion/fysisk træning

Et hold for dem, der også vil ned på gulvet.
Øvelserne foregår både stående og liggende på måtter.
Hver anden uge slutter vi programmet med afspænding (lige uger).
Tag tøj på, der er nemt at bevæge sig i.

Onsdag kl. 10.30 - 11.30

Lokale: Værkstedet

Henvendelse: Anette Riisberg

Vejledning i stavgang

Vil du lære det? En halv times vejledning er tit nok!
Det er muligt at låne stave med hjem i en kort periode.
Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen



Stavgang i rask tempo

Der er mulighed for at gå stavgang i rask tempo i en gruppe et par gange om ugen.

Tid: Tirsdag og fredag kl. 9 - 10

Mødested: Indgangsdøren, der vender over mod Brørup Sundhedscenter.

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 10 efter turene.

Har du brug for at låne stave til en prøvetur, så kontakt Fysioterapeut Rikke Asmussen.

Mandeholdet

Vi arbejder med de store muskelgrupper med hovedvægten på bevægelighed, styrke og udholdenhed.

Bekvem tøj er en fordel.

Tid: Torsdag kl. 9 - 10

Sted: Træningsrummet.

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 10.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Pulshold

En træningstime med sved på kroppen, hvor vi arbejder med konditions- og styrketræning. Målet med træningen er at påvirke kredsløbet, blodsukkeret og kolesteroltallet positivt.

Det er en fordel at komme i bekvemt tøj.

Tid: Torsdag kl. 13 - 14

Sted: Træningsrummet.

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 14.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Bækkenbundstræning for kvinder

Venepumpeøvelser, styrketræning af bækkenbunden og afspænding. Begyndere kan starte her – og fortsættende kan genopfriske metoder og motivation.

Torsdag kl. 14.30 - 15.30

Datoer: 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2

Sted: Træningsrummet.

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 14.00

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Ryghold

Vi laver øvelser på gulv, der styrker og stabiliserer ryggen.

Det er et krav, at man selv kan komme op fra gulvet!

Fredag kl. 9 – 10, max 8 deltagere.

Hold 1, Dato: 25/10-19, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11

Hold 2, Dato: 6/3-20, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4

Sted: Grupperummet

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl.10

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Sunde fødder

Vi ved hvor vigtige føddernes funktion er for resten af kroppens funktion, men hvor mange sætter i virkeligheden fokus på dette i praksis? Fødderne er ofte den glemte del af et træningsprogram og kommer typisk først i fokus, når de smerter.

Vi laver øvelser der er gode for blodomløbet i benene og bevægelsen i fodledet.

Øvelserne udføres både med og uden redskaber

Tid: Fredag kl. 10.30 - 11.15, max 12 deltagere

Hold 1, Dato: 25/10-19, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11

Hold 2, Dato: 6/3-20, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4

Sted: Grupperummet

Der er mulighed for at købe kaffe og brød kl. 10.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Ned på gulv og op igen

Er du usikker på om du kan komme kontrolleret ned på gulvet og op igen?

At komme ned på gulvet HVER DAG træner og vedligeholder bevægelighed, muskler og balance, specielt i fødder, ben og ryg, hvilket er essentielt for at opretholde en sund og stærk krop og ikke mindst en god balance, når du bliver ældre. Det er godt at være i stand til på egen hånd at komme ned og op fra gulvet.

Har du lyst til at jeg skal hjælpe dig? Vi lægger måtter på gulvet og har noget at støtte os til. Vi øver med forskellige teknikker, hvordan du bedst kan komme op fra gulvet.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Ståstøttebord

Vi har fra Mindefonden Ingrid og Peder Juul Henriksen, fået penge til at købe et ståstøttebord.

Bordet bruges til at opretholde standfunktionen hos borgere, som er i risiko for at miste denne.

Bordet vil altid indgå som en del af en anden aktivitet i huset, enten med dagcenteret eller et motionshold. Der vil være en individuel vurdering i forhold til brugen af bordet.

Kontaktpersoner er ergoterapeut Vibeke Petersen og fysioterapeut Rikke Asmussen

Trehjulet cykel

Er du glad for at cykle, men kan ikke holde balancen på to hjul, så skulle du prøve en trehjulet cykel. Få en gratis prøvetur med instruktion. Fredenshjem har en trehjulet cykel samt cykelhjem til rådighed.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

VIVA-cykler

Vi har to motoriserede cykler, såkaldte VIVA-cykler.

Den ene er overdraget til kommunen fra den lokale Parkinsonforening og har et særligt bentrænings-program til gavn for mennesker med Parkinsons sygdom.

Den anden kan bruges som enten armtræner eller bentræner.

For begge cykler gælder det, at det er en motor, der gør arbejdet. Det vil sige, at man kan have glæde af træningen, selv om man ellers ikke kan cykle. Der kan være mange grunde til, at man ikke kan være fysisk aktiv i ret lang tid ad gangen, og her hjælper cyklens motor til, at f.eks. kredsløb og ledbevægelighed alligevel kan vedligeholdes og have det godt.

Cyklerne er ganske nye, og det er allerede vores erfaring, at folk med meget forskellige skavanker har gode oplevelser med dem.

Man skal have instruktion, før man bruger en cykel. Man er velkommen til at lave en aftale med personalet og få en prøvetid. Alle ansatte kan instruere i VIVA-cyklerne. Kontaktpersoner er ergoterapeut Vibeke Petersen og fysioterapeut Rikke Asmussen

Senior Fitness Test

Har du lyst til at få sat tal på dit fysiske funktionsniveau – og måske tjekke det med mellemrum – så er Senior Fitness Test en mulighed. Testen er ved at blive gængs i hele sundhedsvæsenet, fordi den er enkel og samtidig videnskabeligt velgennemprøvet.

Senior Fitness Test tager en halv times tid.

Man kan aftale tid hos fysioterapeut Rikke Asmussen.

Skavank-café

Hvis man har lyst til en samtale, og/eller hvis man har en skavank, som man gerne vil have vejledning fra en fysioterapeut til at gøre noget ved – så er man velkommen i "skavank-caféen". Det koster ikke noget – og det erstatter ikke en behandling hos læge eller fysioterapeut.

Man kan aftale tid hos fysioterapeut Rikke Asmussen.



Selvtræning i træningsrummene

Træningsrummene på Aktivitetscenter Fredenshjem kan bruges af pensionister, som kan og vil træne selv på tidspunkter, hvor rummene er ledige.

Vores erfaring er, at der i perioder kan være mange, der gerne vil træne selv. Der kan derfor opstå "flaskehalse" ved maskinerne, som vi gerne ser, at man løser ved gensidig hensyntagen.

Inden man går i gang, skal man have en vejledning i brug af redskaberne.

Alle er velkommen til at træffe en aftale om afprøvning.

De aktuelle tider for selvtræning kan ses i træningsrummet.

Henvendelse: Fysioterapeut Rikke Asmussen

Åbent værksted

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 9.00 – 11.30

Onsdag åbent i kælderen kl. 9.00 – 11.30

Åbent værksted giver mulighed for, at man kan bruge værkstedet i samarbejde og samvær med andre – og til gensidig inspiration eller bare for at få en snak.

Der vil være programsatte aktiviteter, samtidig med at værkstedet er åbent. Man er altid velkommen og kan få hjælp til idéer, modeller, materialer og brug af værktøj, men først og fremmest til den programsatte aktivitet.

Der er værktøj og maskiner på stedet til de forskellige aktiviteter, som efter vejledning frit kan benyttes. Materialer kan købes på stedet eller selv medbringes.

Vi vil meget gerne have forslag til nye eller andre aktiviteter. Vi hjælper jer gerne i gang, også med at skaffe materialer og lignende.

Det er gratis at deltage i værkstedets aktiviteter. Medmindre det står anført, skal der kun betales for materialeudgifter. Man kan også medbringe egne materialer.

Tilmelding kan ske til en af kontaktpersonerne eller på de tilmeldingssedler, som hænger på opslagstavlen i værkstedet. Her kan der også være opslag om nye arrangementer, som opstår, efter at programmet er udkommet. Så hold øje med opslagstavlen!

Kontaktperson: Dorit Knudsen og Vibeke Petersen



Vævning

Når man først har prøvet at sidde ved en væv, bliver man let grebet af det. Der er mange muligheder ved en væv, viskestykker, løbere, dækkeservietter, duge, tasker, penalhuse, plaider, tørklæder, rumdelere, papirkurve og stof til beklædning.

Vi har fået en ny stor væv, så man nu kan væve helt op til en brede på 160 cm. Man får hjælp til væveopskrift og opsætning efter behov.

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 9.00 – 11.30
Lokale: Værkstedet
Kontaktpersoner: Dorit Knudsen og Vibeke Petersen



Træarbejde

I kælderen har vi et træværksted, hvor erfarne og begyndere hjælper hinanden med at lave mindre møbler, redekasser, små reparationer m.m. Vi har værktøj og maskiner. Vi har lidt træ på stedet; man må gerne selv medbringe. Hvis du er ny bruger eller gerne vil snakke med brugere af træværkstedet, er det bedst at komme mandag eller torsdag formiddag.

Mandag til fredag kl. 9.00 – 11.30
Lokale: Træværkstedet
Kontaktpersoner: Kaj Kristensen og Dorit Knudsen

Orkis

Orkis er knuder slået på en tråd, som trækkes sammen til ringe. Du kan komme og få det lært eller blive inspireret. Der er utallige muligheder. Begyndere hjælpes i gang efter aftale. Materialer kan købes på stedet.

Mandag kl. 9.00 – 11.30
Lokale: Værkstedet
Kontaktpersoner: Ruth Randeris og Vibeke Petersen

Stentøjs-Keramik

Stentøj er keramik, som brændes ved 1250 grader. Derved bliver det vandtæt, ildfast og frostsikkert. Det er muligt at lave brugsting og skulpturer til haven. Vi har en del støbeforme til krus, skåle, vand- og tekander

Drejebænken står klar, hvis nogle har lyst til at prøve kræfter med det.

Mandag kl. 9.00 – 11.30
Periode: 21/10-19 – 23/3-20
Lokale: Kælderen
Kontaktperson: Dorit Knudsen

Sjove "Grønne mænd"

Stærkt inspireret af Freddy Sejers skønne grønne folk. Figurerne modelleres i paperclay og stentøjs brændes, så de kan tåle at stå ude.

Mandag kl. 9.00 – 11.30
Dato: 2/3-20, 9/3 og 23/3
Lokale: Kælderen
Kontaktperson: Dorit Knudsen

Raku-Keramik

Raku-Keramik bliver brændt efter gammel japansk metode. Der er mulighed for at lave fade, figurer, lysestager osv. Lertøjet brændes op i en udendørs gasovn til ca. 800 grader; derefter tages det rødgldende op med en tang og lægges i savsmuld. Herved sker der en reduktion, som giver flotte krakeleringer og metalliske glasurer. Medbring evt. tegninger fra dine børnebørn, så kan vi overføre dem til et flot fad el.lign.

Mandag kl. 9.00 – 11.30

Holdet er i gang og slutter 7/10-19

Starter igen 6/4-20

Lokale: Kælderen

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Julefilt

Vi nålefilter nisser – små figurer, hjerter, juletræer osv.

Mandag kl. 13.00 – 15.30

Periode: 4/11 - 16/12-19

Lokale: Værkstedet

Kontaktperson: Vibeke Petersen

Filt

Vi filter varme hjemmesko til store og små. Vi kan også filte bamser og andre sjove ting. Der arbejdes med vådfiltningsteknik.

Mandag kl. 13.00 - 15.30

Periode: 6/1 – 24/2-20

Lokale: Værkstedet

Kontaktperson: Vibeke Petersen

Maling med vejledning

Dette hold er for dig, der gerne vil have lidt ekstra hjælp til at male. Der er mulighed for hjælp til at finde motiv, blande farver osv. Der kan købes pensler, maling og lærreder på stedet.

Mandag kl. 9.00 - 11.30

Lokale: Værkstedet

Kontaktpersoner: Elna Snor Pedersen og Dorit Knudsen

Maling

Holdet er både for erfarne og nybegyndere. Vi maler efter billede, opstilling, eller måske bare ud fra fri fantasi. Vi hjælper hinanden med gode råd og input. Medbring egne materialer.

Mandag: kl. 13.00 – 15.30

Lokale: Grupperummet

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Patchwork og quiltning

Har man lyst til at sy patchwork, er vi en gruppe, der mødes for at udveksle erfaringer, mønstre og stof. Medbring meget gerne noget af dit eget patchwork til gensidig inspiration. Medbring evt. selv syring i metal, sygrej, stof og tråd. Der er mulighed for at benytte Fredenshjems symaskiner.

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30, gruppen er selvstyrende.

Lokale: Værkstedet

Kontaktperson: Vibeke Petersen

Hækling

Vi hækler karklude, håndklæder, huer, tørklæder, puder, dyr og meget mere.

Tirsdag kl. 9.00 – 11.30, gruppen er selvstyrende.

Lokale: Værkstedet

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Stenhugning

Vi er en lille flok, som arbejder i granitsten (gasbeton er også en mulighed). Vi kan lave fuglebade, husnumre eller skulpturer. Vi hjælper hinanden.

Kurset bliver holdt Damgådsvej 3, hvor vi kan arbejde ugeneret.

Er du interesseret, så kontakt Kaj Pedersen 29868874 eller Dorit Knudsen 79965750.

Onsdag 9.00-12.00

Strikke-/hæklecafé

Dette er en café for alle, som har lyst til at strikke eller hækle. Erfarne udveksler ideér og viden; begyndere kan møde op og hente råd og vejledning. Man kan strikke/hækle til sig selv eller andre; man kan også strikke/hækle dukke- og bamsetøj f.eks. til Build-a-bear eller evt. til salg i butikken. Vi tager på indkøb og udstillinger efter behov.

Torsdag kl. 9.00 – 11.30

Lokale: Værkstedet

Kontaktpersoner: Ellen Beck, Mona Frandsen og Dorit Knudsen

Syede kort

Her kan man sy motiver på kort og telegrammer. man har valgt et motiv, prikker man små huller i karton efter en skabelon, som man derefter syr i. Til sidst kan der dekoreres med skrift, borter og billeder.

Vi bruger almindelig sytråd, broderigarn eller glimmertråd. Vi har karton, skabeloner og tråd.

Torsdag kl. 9.00 – 11.30

Lokale: Værkstedet

Kontaktpersoner: Ingrid Thomsen og Dorit Knudsen

Doodle på sten, træ, eller lærred

Doodling eller tegne kruseduller er en stærk vanedannende aktivitet. En slags mindfulness, hvor man skruer op for fantasien.

Torsdag kl. 13.00 - 15.30

Dato: 2/4 - 23/4-20

Lokale: Kælderen

Underviser: Dorit Knudsen

Paverpol figurer

Paverpol figuren formes af bonsaitråd, stanniol og malertape. Derefter draperes med stof, der er dyppet i paverpol lim. Figuren bliver hård som plastik, når den er hærdet. Til sidst males figuren og patineres med metalfarver. Man kan lave figurer, servietringe, kugler til haven m.m.

Torsdag kl. 13.00 - 15.30

Dato: 16/1 – 20/2-20

Lokale: Kælderværkstedet

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Akvarel

Vi har været så heldige, at Mia Andreassen igen vil komme og undervise i akvarel. Mia har malet akvarel i mange år og har deltaget i flere censurerede udstillinger, blandt andet Kunstnernes sommerudstilling i Tistrup. Kurset er både for nybegyndere og øvede. Alle velkomne. Akryl-/oliemalere kan også få stort udbytte af dette kursus. Pris: 100 kr.

Torsdag: kl. 13.00 – 15.30 Nybegyndere starter kl. 12.30

Datoer: 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 + 5/12 Julemaleri

Lokale: Værkstedet

Kontaktpersoner: Mia B. Andreassen og Dorit Knudsen

Quilling

Quilling er en papirteknik, hvor papirstrimler rulles, formes og limes sammen til dekorative designs. Der kan laves helt enkle figurer eller mere komplekse mønstre. Vi har værktøj, skabeloner og papirstrimler. Man kan lave blomster, stjerner, forskellige dyr, julenisser, påskeæg, påskeharer og meget mere.

Torsdag kl. 13.00 – 15.30

Dato: 3/10 – 19/12-19

Lokale: Værkstedet

Kontaktperson: Vibeke Petersen

Knipling

Der arbejdes efter egne ønsker og mønstre. Man kan få hjælp til opsætning og afslutning samt til nye teknikker. Nybegyndere starter med enkle mønstre med de grundlæggende slag; man følger en tegning med det pågældende mønster.

Knipling er startet den 5/9, herefter kniples der i lige uger

Torsdag kl. 13.00 – 16.00

Lokale: Værkstedet

Kontaktpersoner: Ingrid Pedersen og Ragna Nielsen

Stenhugning i bløde sten

Her er mulighed for at lave flotte stensculpturer. Der arbejdes med en stenart, som importeres fra udlandet. Med hammer, stemmejern, fil, sandpapir og masser af tålmodighed udkommer de meste fantastiske kunstværker. Vi har masser af flotte sten.

Torsdag kl. 13 - 15.30

Dato: 3/10 – 14/11-19

Lokale: Kælderen

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Årets Nisse

Årets nisse laves med ansigter formet i cernit, kroppen i stof og skind. Her er virkelig mulighed for at lave sin helt personlige nisse.

Torsdag kl. 13 - 15.30

Dato: 28/11 - 19/12-19

Lokale: Kælderen

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Garnfarvning

Vi arbejder med syrefarver til uldgarn.

Farv dit eget uldgarn til at strikke, hækle eller væve noget helt unikt.

Der er mulighed for at købe uldgarn i butikken.

Torsdag Kl. 13 - 16

Hold 1: 5/3 og 12/3-20

Hold 2: 19/3 og 26/3-20

Lokale: Kælderen

Kontaktpersoner: Dorit Knudsen og Vibeke Petersen

Blomsterbinding

Juledekorationer til Fredenshjem

Torsdag den 28/11-19

kl. 9 - 11.30

Det ville være rigtig dejligt, hvis der er nogen, som har lyst til at hjælpe med at lave juledekorationer til Fredenshjem

Lokale: Kælderen

Kontaktpersoner: Dorit Knudsen og Vibeke Petersen

Pia Kruse underviser

Vi har booket Pia Kruse til at give os nye idéer og inspiration til højtiderne jul og påske. Kurset holdes sammen med Dagcentret.

Juledekorationer

Fredag den 29-11 2019 kl. 9.00 - 12.00

Påskedekorationer

Fredag den 3-4 2020 kl. 9.00 - 12.00

Det koster 40 kr. pr. gang + materialer

Tilmelding senest 1 uge før kurset.

Lokale: Værkstedet

Kursusleder: Pia Kruse

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Aktiviteter



Sofahjørnet

Starter 4/11 2019

Mandage fra kl. 9.00 til 10.00

Datoer:

2019: 4/11, 18/11, 2/12

2020: 13/1, 27/1, 10/2, 24/2, 9/3

Sofahjørnet - "Fredenshjems tænketank" - er stedet, hvor vi vil diskutere aktuelle emner med hinanden. Der er ingen emner, der er for store eller for små til at blive vendt og drejet, og vi vil forsøge at finde nogle af de emner, som på en eller anden måde påvirker vores dagligdag. Anita Wilhardt har lovet at stå for oplæg og være ordstyrer – og så er det op til deltagerne at være aktive forslagsstillere.

Lokale: Grupperummet.

Leder: Anita Wilhardt

Tilmelding til Bente Voorma. Max 12 deltagere.



Litteraturlæsekreds

Starter 28/10-19

Mandag kl. 9.30 – 11.30

Datoer:

2019: 28/10, 11/11, 25/11, 9/12

2020: 3/2, 17/2, 2/3, 16/3.

På dette hold er der mulighed for litterære oplevelser sammen med andre læseglade mennesker.

Den første bog kan hentes på Brørup Bibliotek fra 10. oktober 2018.

Lokale: Grupperummet

Leder: Elisabeth Hansen

Tilmelding til Bente Voorma, tlf. 79965750.

Max. 16 deltagere.

Pris: 20 kr. pr. gang inkl. kaffe.



Sangkor

Start 17/9-19

Tirsdag kl. 9.30 - 11.15

Kaffe kl. 10.00

Koret starter den 17. september med Bjarne Hansen, Holsted, som leder. Repertoiret er blandet, og koret er for både mænd og kvinder. Der er ikke kor i efterårsferien.

Lokale : Dagligstuen
Korleder : Bjarne Hansen
Pris : ca. 325 kr. for 13 gange i løbet af efteråret
Vejen Kommune giver pensionstrabat, så er du over 65 år, er prisen i stedet 195 kr.

Arrangør : Brørup Aftenskole

Madlavning for mænd

Hold 1: Onsdag kl. 9.00 - 12.00

Start 9/10-19

Slut 18/12-19

Hold 2: Onsdag kl. 9.00 - 12.00

Start 15/1-20

Slut 18/3-20

Hold 3: Onsdag kl. 9.00 - 12.00

Start 25/3-20

Slut 27/5-20



Vi laver hverdagsmad med få ingredienser og bruger årstidens grøntsager. Sammen planlægger vi menu og indkøb og spiser det tilberedte måltid. Afslutning med ledsager.

Pris: 50 kr. pr. gang.

Der kan højst være 6 personer på holdet.

Kontaktperson: Dorit Knudsen

Bridge

Det kræver, at du kender reglerne, inden du kan spille med de andre.
Har du lyst til at spille med, skal du kontakte: Thomas Lauridsen, tlf. 30117099.

Onsdage kl. 14.00 i ulige uger
Lokale: Grupperum.
Sidste spilledag inden jul: 18/12-19, opstart: 15/1-20 aftales.



Hverdagsengelsk og hverdagstysk

Vi har lokalerne og deltagerne, men mangler undervisere.
Har du lyst og evner til at stå for opgaven kontakt: Centerleder Bente Voorma

Datastuen på Fredenshjem – Brørup

I Datastuen undervises pensionister og ældre i brugen af en pc og andre it-emner.
Nye hold starter i oktober og november 2019 og igen i februar og marts 2020

Alt efter tilslutning oprettes der hold i
It-begyndere (windows, mail, internet m.m.)
It-begyndere - repetition
Excel regneark
Slægtsregistrering
Billedbehandling - for begyndere
Billedbehandling - for øvede
Facebook og Skype
Nem ID og Borger DK
SMS kursus
Tablet/iPad
Studiekreds om brugen af it

Desuden er der mulighed for
Tema-kurser om aftenen:
Indsend ønsker på vores mail-adresse.

Brug for hjælp til it-udstyret?
It-Caféen er åben hver mandag mellem 9.30 og 10.30 i perioderne januar-april og september-december.
Tilmelding ikke nødvendig.
Man kan også ringe til nedenstående og aftale andet tidspunkt, sted o.a.
(se opslag på døren).

Se mere information om kurser, tidspunkter, priser og tilmelding på vores hjemmeside
www.datastuen6650.dk

Henvendelse på mail: datastuen6650@gmail.com
Henvendelser pr. tlf. til Bernt 2084 3417

Kortspil

Kaffebord og kortspil.
Det er dog også muligt at spille kort på andre tidspunkter.

Mandag og torsdag kl. 13.00 - 17.00
Lokale: Spisestuen
Kontakt: Annie Wenzel Nielsen



Brætspil

Har du lyst til at få lidt hjernegymnastik, er du velkommen til at komme og spille spil. Fredenshjem har forskellige spil, og der kan spilles alle dage inden for åbningstiden. Forespørgsel og tilmelding kan ske på Fredenshjem.
Kontakt: Annie Wenzel Nielsen

Bowling

Har du lyst til at bowle, er der mulighed hver fredag eftermiddag.
Alle kan være med.

Mød op et kvarter før tiden.

Hvis du er forhindret så husk at melde fra dagen før.

Tid: Fredag kl. 14.00 – 15.00 og 15.00 – 16.00

Sted: Brørup Bowlingcenter

Pris: 35 kr. (Leje af sko koster: 15 kr.)

Henvendelse/Kontaktperson: Mary Thomsen, tlf. 20 83 27 66

"Tirsdags" arrangementer: Vinter 2019/2020

Oktober		
Tirsdag den 1. kl. 14 - 16	<p>"Grundtvig og Kvinderne" N.F.S. Grundtvig (1783-1872)</p> <p>Grundtvigs betydning for sin egen tid og inspirationen fra hans indsats siden hen kan næppe overvurderes. Hans liv og tanker blev i høj grad formet af de mennesker, der omgav ham, og her spillede de mange forskellige kvinder en afgørende rolle.</p> <p>I "Grundtvig og kvinderne" har vi valgt at fokusere primært på de kvinder, der prægede hans tanker, ideer og digtning.</p> <p><u>Medvirkende:</u> Else Mathiassen (tidligere forstander på Vestjyllands Højskole) er fortæller, danser og performer. Hun har bl.a. turneret med teater- og danseforestillinger som "Agnete og havmanden", "Liden Kirsten" og "Højsangen". På foredragssiden er der titler som: "På kanten. Rapport fra det lykkeligste folk", "Damaskus" og "Danskerne findes i mange modeller". Karen Sørensen musiker (piano). Har medvirket i bl.a. Jazz og poesi "Soft Winds" med forfatter Inge Pedersen og musiker Torben Lassen. Pianist i jazzorkestret "River jazz and blues Band" og bluesbandet "Blues All stars". Medvirket i en række andre musikalske sammenhænge. Torben Lassen musiker (trompet) og oplæsning. Komponist, arrangør, tekstforfatter. Orkesterleder i jazzgruppen "River jazz og blues Band". Teatermusiker. Medlem af cabaretgruppen "Babylon Trio". Medvirker i utallige musikalske sammenhænge indenfor jazz, blues, folkemusik, verdensmusik m.m.</p>	40 kr.
Fredag den 11. kl. 9.30 - ca. 11.30	<p>Motionsdag</p> <p>Der vil være aktiviteter for alle. Forskellige gå-ruter, hjerne-gymnastik, samarbejdsøvelser/holdaktiviteter. Det endelige program for dagen bliver hængt på opslagstavlen.</p> <p>Vi slutter af med lidt mad og drikke.</p> <p>Tilmelding senest på Aktivitetscenter Fredenshjem onsdag den 3. oktober kl. 12.</p>	40kr
Tirsdag den 22. kl. 14 -16	<p>Musik på recept</p> <p>Komponist og hjerneforsker Peter Vuust</p> <p>Har musik en helbredende effekt? Har musik en gavnlig virkning på vores intelligens, trivsel og mentale sundhed? Peter Vuust giver i dette foredrag et overblik over de seneste års forskning i sammenhængen mellem musik og intelligens, sundhed og trivsel. Han fortæller bl.a. om musiks virkning på vores smerteopfattelse og om hvorfor Parkinson-patienter har lettere ved at bevæge sig til</p>	40 kr.

	<p>musik.</p> <p>Peter Vuust er jazzmusiker og videnskabsmand. Som forsker er han Danmarks førende ekspert inden for musik og hjerne - et forskningsfelt, han har opbygget som en leder for gruppen Music in the Brain. Han er internationalt anerkendt. Han modtog i oktober 2014, Danmarks Forskningsfonds centerbidrag på 52 mio. kr. til at finde Center for Musik i Hjernen. Som komponist og bassist har han samarbejdet med en række kunstnere, fra danske popstjerner til nogle af verdens største internationale jazzartister, og i november 2014 blev han nomineret til en musikpris i kategorien "Bedste danske vokaljazzalbum" med sin kvartet og Veronica Mortensen.</p>	<p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Tirsdag den 29. Kl. 14 - 16	<p>På hundeslæde i 4 dage ca. 200 km nord for Polarcirklen.</p> <p>Inga og Bent Nielsen har været på en 8 dages rejse til Grønland, hvoraf 4 af dagene foregik på hundeslæde.</p> <p>Bent Nielsen fortæller blandt andet om, hvordan man ruster sig til kørsel med hundeslæde, når man er turist og gerne vil opleve den grønlandske natur fra en hundeslæde, herunder hvor vigtigt det er at finde en god "kusk", der forstår at styre slæde og hunde.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Høreforeningen deltager med en skrivetolk.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
November		
Tirsdag den 5.	<p>Få indblik i den ældre hjerne og opskriften på hvordan dit hjerne-netværk styrkes</p> <p>Ved læge Ellen Garde.</p> <p>Med moderne teknikker som MR-skanning bliver vi bedre og bedre til at se de spor alder, livsstil og sygdom efterlader. Hjernen er på den måde vores helt personlige dagbog. Ved foredraget tages du med på en rejse ind i hjernen, får med detaljerede MR-billeder indblik i hvad synlige aldersforandringer betyder for hjernens funktion. Bagefter præsenteres den nyeste viden om hvordan du selv kan styrke din hjernes netværk fra fysiske og mentale tiltag til betydningen af social samvær med nye oplevelser, kost og søvn.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Høreforeningen deltager med en skrivetolk.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Tirsdag den 12. Kl. 14 - 16	<p>Et liv med musik</p> <p>I dette personlige foredrag fortæller Annette Klingenberg om sit liv.</p> <p>Hør Annette berette om tiden helt tilbage fra barndommens gade fyldt med brosten, ungdommens glød med sang som forbillede, den første pladekontrakt, debut som skuespiller i Danmarkspremieren af musicalen Hair, gennembruddet i 1973 med Mini Max, danskpopstjerne med ups and downs, forfatter og morgenbolledame i 2004 i den stort opsatte musical om Simon Spies i Østre</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>

	<p>Gasværk. Som i Annette Klingenbergers liv er positivitet og livsglæden i højsædet i dette foredrag. Det hele bliver krydret med sange.</p>	
<p>Tirsdag den 19. Kl. 14 - 16</p>	<p>Generalforsamling og valg til Centerrådet på Aktivitetscenter Fredenshjem.</p> <p>Aktivitetscenter Fredenshjem er vært med en kop kaffe.</p> <p>Efter kaffen underholder Kirstine Bonde og Jørn Munksgård med kendte sange og operettenumre</p>	<p>Gratis.</p> <p>Centerrådet ved Aktivitetscenter Fredenshjem er vært med kaffe og kage.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
<p>Mandag den 25. Kl. 13.30 fra Fredenshjem</p>	<p>Fælles tur fra Fredenshjem til Hyldelund.</p> <p>Hos Søren, Ida og S.Ø. Eriksen kan vi samle mos, grene, kogler og gran til juledekorationer. Vi medbringer kaffe fra Fredenshjem.</p> <p>Plads til max. 22 personer,</p> <p>Tilmelding på Aktivitetscenter Fredenshjems opslagstavle fra Torsdag den 7. november til torsdag den 21. november kl. 12.</p>	<p>40 kr. + Kørsel i private biler.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p>
<p>Tirsdag den 26. Kl. 11.30</p>	<p>Fællesspisning</p> <p>Middagen bliver tilberedt af frivillige. Alle er velkomne.</p> <p>Der er plads til 100 personer.</p> <p>Tilmelding på Aktivitetscenter Fredenshjems opslagstavle fra torsdag den 7. november til torsdag den 21. november kl. 12.</p>	<p>75 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
<p>December</p>		
<p>Tirsdag den 3. Kl. 13.00</p>	<p>Juleklip</p> <p>For at komme i julestemning, fletter vi stjerner, hjerter, laver kræmmerhuse og engle.</p> <p>Der serveres gløgg og æbleskiver.</p> <p>Tilmelding til Aktivitetscenter Fredenshjem senest Torsdag den 28. november</p>	<p>40kr</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd og personalet på Aktivitetscenter Fredenshjem.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>

Tirsdag den 10. Kl. 14.00	<p>Adventsfest</p> <p>Præst Inge Klarlund Bach kommer med et oplæg der passer til højtiden.</p> <p>Pensionist koret synger sange for os.</p> <p>Lucia optog</p> <p>Eftermiddagen slutter med æbleskiver og gløgg.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Tirsdag den 17. Kl. 14.00	<p>Julefortælling og julesang</p> <p>Elly Madsen komme og fortæller om julen.</p> <p>Rigmor Bennetsen kommer og spiller til julesange.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Fredag den 27. Kl. 10 – 11.30	<p>Dans om juletræet, julesang og godteposer.</p> <p>Man er velkommen til at tage børn og børnebørn med. Formiddagen starter med kaffe og brød.</p> <p>Børn under 18 år gratis</p> <p>Tilmelding til Aktivitetscenter Fredenshjem senest onsdag den 18. december.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd og personalet på Aktivitetscenter Fredenshjem.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Mandag den 30. kl. 9.30-11.30	<p>Nytårs Banko</p> <p>Vi spiller banko med festlige præmier.</p> <p>5 kr. pr. plade, max 3 plader pr. person</p> <p>Tilmelding til Aktivitetscenter Fredenshjem senest onsdag den 18. december.</p>	<p>Arrangør: Det frivillige centerråd og personalet på Aktivitetscenter Fredenshjem.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Tirsdag den 31. Kl. 17.30	<p>Nytårsaften, som en gruppe frivillige arrangerer.</p> <p>Middag inkl. Drikkevarer koster: 175 kr. Man mødes og hører Dronningens nytårstale, spiser sammen. Aftenen slutter ved 22 – tiden.</p> <p>Der er plads til 40 personer. Tilmelding til Aktivitetscenter Fredenshjem.</p>	<p>175 kr.</p> <p>Arrangør: Frivillige.</p>
Januar 2020		
Tirsdag den 7. Kl. 14-16	<p>Pandaerne i Københavns Zoo</p> <p>Oplev et foredrag med Lars Lunding Andersen, der er tidligere direktør i København Zoo. København Zoo har netop fået to pandaer til låns fra Kina, og det har vakt stor opmærksomhed i Danmark - både på godt og ondt.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p>

	<p>I foredraget fortæller han om, hvorfor København Zoo og politikerne valgte at indgå et samarbejde med Kina i forbindelse med pandaerne, og hvilke ulemper og fordele det har. Uanset hvad kan Lars ikke skjule sin begejstring for den nye mulighed for at følge med i de eksotiske og truede dyrs livsmønstre. Derfor bliver foredraget også en mulighed for at få et større forståelse for pandaerne.</p>	<p>Høreforeningen deltager med en skrivetolk.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
<p>Fredag den 17. Kl. 19.00</p>	<p>Nytårskoncert med tenor Thomas Peter Koppel og pianist Carol Conrad.</p> <p>Stifterne af OperetteKompagniet på slap line!</p> <p>Efter 25 års samarbejde har Thomas og Carol lidt af et repertoire at tage af. Operetter i lange baner, med særlig fokus på dels den populære danske kulturarv skabt af Reesen og Normann Andersen, dels de udødelige wieneriske mestre som Kálmán, Lehár og J. Strauss, afløst af hits som Granada og O Solo Mio. Det hele bindes sammen på uformel og lystig vis, altid inkluderende publikum i løjerne. Duoen har optrådt mange gange på Aktivitetscenter Fredenshjem.</p> <p>I pausen vil der være snitter. Efter koncerten er der kaffe og småkage.</p> <p>Max. 130 personer.</p> <p>Personlig tilmelding og betaling til Aktivitetscenter Fredenshjem: mandag den 6 januar kl. 9. Først til mølle princip. Max. 4 billetter til hver person.</p>	<p>125 kr. Inklusiv: snitter, kaffe og småkage. Eksklusiv: drikkevarer</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p>
<p>Tirsdag den 21. Kl. 14-16</p>	<p>Rakkere og natmandsfolk</p> <p>Lunde Lauridsen kommer og fortæller om: Tatere, kjæltringer eller skøjere – et ukært barn har mange navne. I perioden fra 1500-tallet og til starten af 1900-tallet blev en særlig gruppe mennesker i Danmark behandlet som kasteløse og urene. Mennesker, som udførte uærlige opgaver såsom fjernelse af selvdøde dyr eller som bødlens hjælpere, blev marginaliseret og udstødt af samfundet.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
<p>Tirsdag den 28. Kl. 14-16</p>	<p>Klimakrisen – den helt store fortælling</p> <p>Oplev et foredrag med Anders Bodin, som har forsket i bæredygtig energiteknologi på DTU og på Stanford University i USA. Anders har nogle klare og konkrete forslag til, hvad vi kan gøre i klimakampen.</p> <p>Medierne er fulde af historier om klimaforandringerne, men det er svært at bevare overblikket. Hvad er egentlig vigtigt? Skal vi gå i panik eller er løsningerne lige om hjørnet?</p> <p>I dette foredrag fortæller Anders Holst Bodin den helt store historie om klimakrisen, blandt andet med udgangspunkt i følgende spørgsmål: - Kan teknologien redde os fra klimakrisen?</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Er klimakrisen en mulighed for at skabe en bedre verden? - Hvordan kan individer, virksomheder og organisationer komme ind i klimakampen? - Er der grund til håb i klimakrisens tidsalder? 	<p>Høreforeningen deltager med en skrivetolk.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Februar		
Tirsdag den 4. Kl. 11:30	<p>Fællesspisning</p> <p>Middagen bliver tilberedt af frivillige. Alle er velkomne.</p> <p>Der er plads til 100 personer.</p> <p>Tilmelding på Aktivitetscenter Fredenshjems opslagstavle fra torsdag den 16. januar til torsdag den 30. januar kl. 12.</p>	<p>75 kr. Excl. drikkevarer</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Tirsdag den 18. Kl. 14-16	<p>Dem nynnede vi med på - og det gør vi igen!</p> <p>Carsten Wiedemann har samlet en lang række af de gode og populære sange fra 1950'erne, 60'erne og 70'erne, som vi dels lytter til, dels synger med på. Nogle af dem fra udlandet, men de fleste på dansk. Og man behøver ikke have den store sangstemme, brummerne er også velkomne.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Torsdag den 27. Fredag den 28. Lørdag den 29. Alle dage Kl. 14	<p>Dilettant på Fredenshjem</p> <p>Fredenshjems amatører opfører lystspillet: Kærlighedsmøde med parkeringsbøde. Af Peder "Hønborg" Pedersen og Anna Huda.</p> <p>Efter Forestillingen er der fælles kaffebord, som er inkluderet i prisen.</p> <p>Billet købes ved indgangen. Der er plads til 100 personer pr. forestilling på Aktivitetscenter Fredenshjem.</p> <p>Forestillingen vises desuden: Åparken, Holsted by Tirsdag den 3 marts kl. 14.00</p> <p>Bøgevang, Lindknud Tirsdag den 3 marts kl. 19.00</p> <p>Blomsterengen, Holsted st. Fredag den 6 marts kl. 14.00</p> <p>Knudepunktet, Vejen Tirsdag den 10 marts kl. 13.30</p>	<p>50 kr. inkl. kaffe og lagkage</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager torsdag.</p>

Marts		
<p>Tirsdag den 3. Kl. 14-16</p>	<p>Pensionist koret</p> <p>Hver tirsdag vinteren igennem øver koret på Aktivitetscenter Fredenshjem. Korleder Bjarne Hansen.</p> <p>Nu glæder vi os til at høre dem synge for os alle.</p> <p>Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Dagcenteret deltager</p>
<p>Tirsdag den 10. Kl. 14-16</p>	<p>Den nationale kamp i Nord-og Sydslesvig i tiden fra 1864 – 1920.</p> <p>Historisk foredrag af forfatteren Linda Lassen, med udgangspunkt i bøgerne: "Men sko må jeg ha'" og "Jens og Marie".</p> <p>Den nationale kamp bliver ofte fremstillet som et langt sønderjysk kaffebord med fællessange fra den blå sangbog og fantasifulde måder at drille preusserne på. Men der var ikke kun fællesskab og kampmod. Der var også interne stridigheder, der dels bundede i personlige og politiske uoverensstemmelser mellem de to førere H.P. Hanssen og Redaktøren for Flensborg Avis Jens Jessen, men også udsprang af geografiske og historiske forskelle. Genforeningshåbet var dog for alle vigtigere end uoverensstemmelserne.</p> <p>I 1918, sluttede 1. verdenskrig. Endelig var genforeningen i sigte. Men hvor skulle grænsen gå?</p> <p>"Men sko må jeg ha' – Om vandrelærerinden Henriette Gubi" fortæller jeg "vindernes" historie, om de dansksindede nordslesvigere og deres kamp.</p> <p>"Jens og Marie – en genforeningsroman" fokuserer på Jens og Marie Jessen to af frontfigurerne i kampen for at få Flensborg og Mellemslesvig med til Danmark.</p> <p>Båndene bandt – men ikke alle(s) drømme gik i opfyldelse.</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p> <p>Høreforeningen deltager med en skrivetolk.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
<p>Tirsdag den 17. Kl. 14-16</p>	<p>"Christian X – genforeningskongen".</p> <p>Foredrag ved Niels Ole Frederiksen</p> <p>Der er mange myter og legender om Christian 10.: Var han skurk eller helt?</p> <p>Christian den 10. efterfulgte sin far Frederik den 8. og blev konge i 1912 samt de næste 35 begivenhedsrige år til sin død i 1947.</p> <p>Han gav, ved sin personlige og politiske indblanding, anledning til mange problemer. Blandt andet Påskekrisen 1920. Med sine handlinger under Påskekrisen 1920, var han tæt på at afsætte sig selv og dermed få afskaffet det danske monarki. Det var en dramatisk tid. Første verdenskrig, salget af de Vestindiske øer, Grundlovsændringen 1915 hvor kvinderne fik valgret, Påskekrisen 1920, Genforeningen 1920, økonomiske</p>	<p>40 kr.</p> <p>Arrangør: Det frivillige centerråd.</p>

	<p>kriser, politiske trakasserier og ikke mindst den fem-årige tyske besættelse 1940 - 45. I det genforenede Sønderjylland blev Christian den 10. og Det danske Kongehus en vigtig brik i at få samlet det genvundne land og dets befolkning. Specielt under Den tyske Besættelse blev han nærmest et ikon og samlingspunkt for befolkningen.</p>	<p>Høreforeningen deltager med en skrivetolk.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
Torsdag den 26. kl. 14	<p>Krocket</p> <p>Har du lyst til at spille kroket, så holder vi et formøde på Fredenshjem Sted: Dagligstuen Kontaktpersoner: Annie W. Nielsen og Anette Riisberg</p>	<p>10 kr. for kaffe og kage</p>
Torsdag den 26. kl. 14	<p>Petanque</p> <p>Har du lyst til at spille petanque i sommer, så holder vi et orienteringsmøde, hvor vi laver holdfordeling. Sted: Dagligstuen Kontaktpersoner: Annie W. Nielsen og Anette Riisberg</p>	<p>10 kr. for kaffe og kage</p>
Tirsdag den 31. Kl. 14-16	<p>Kirsten Dyrholm og Bodil Staal: hvad rører sig på ældreområdet i Vejen kommune?</p> <p>Vi har inviteret: Kirsten Dyrholm Hansen og Bodil Staal til en snak om, hvad der rører sig i Vejen Kommune på ældreområdet, planer og visioner for fremtiden, og hvad de er optaget af.</p> <p><u>Bodil Staal</u>: Byrådsmedlem. Formand for Udvalget for social og ældre samt medlem af Økonomiudvalget. <u>Kirsten Dyrholm Hansen</u>: Ældre- og rehabiliterings chef.</p> <p>Aktivitetscenter Fredenshjem er vært med kaffe og kage.</p> <p>Tilmelding på Aktivitetscenter Fredenshjems opslagstavle fra torsdag den 12. marts til torsdag den 26. marts kl. 12.</p>	<p>Gratis.</p> <p>Centerrådet ved Aktivitetscenter Fredenshjem er vært med kaffe og kage.</p> <p>Dagcenteret deltager.</p>
April		
Tirsdag den 21. Kl. 9 - 15	<p>Åbent hus</p> <p>Kom og se hvad der er blevet fremstillet i værkstederne hen over vinteren. Der vil være udstilling af og salgsboder med blandt andet keramik, strik, sten, træ og blomster m.m.</p> <p>Det endelige program kan læses i Ugeavisen Holsted Brørup Vejen.</p>	
Mandag den 27. kl. 14.00	<p>Mandagsture</p> <p>Vi mødes til planlægning af sommerens ture.</p>	

Øvrige aktivitetscentre i Vejen Kommune

Knudepunktet

Kærhøjparken 19
6600 Vejen
Tlf. 79 96 57 44

Bøgevang

Faurskovvej 8
Lindknud
Tlf. 75 38 80 09

Rødding Aktivitetshus

Østergade 28
6630 Rødding
Tlf. 79 96 57 99 / 30 43 26 38

Midtpunktet Holsted Aktiv Center

Højmarksvej 18
6670 Holsted
Tlf. 24 80 15 96