

Holme Medborgerhus

Program
1. halvår 2020



Område Viby - Højbjerg
Holme Medborgerhus
Nygårdsvej 34
8270 Højbjerg

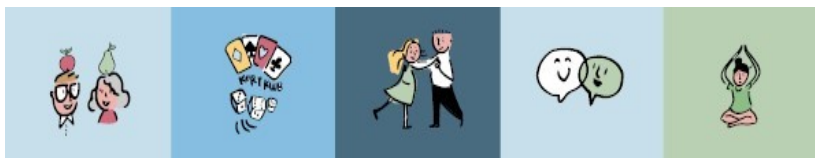
www.aarhus.dk/omraadeviby-hoejbjerg.dk

Ret til ændringer forbeholdes



Indholdsfortegnelse

Aktiviteter:	Datastue og netcafé.....	4
	Slægtsforskning.....	4
	Bridge.....	5
	Håndarbejde.....	5
	Kropstræning for kvinder.....	5
	Selvtræning	5
	Stavgang	5
	Træ- og metalværksted.....	6
	Vedligeholdelsestræning.....	6
	Vævning	6
Kurser:	Seniorgymnastik.....	6
	Yoga.....	7
	Blid Yoga.....	8
	Line Dance	8
Foreninger:	Kunstforening	9
	Besøgstjenesten	9
Information:		
	Din Café	10
	Bussens Venner.....	12—14
	Brugerrådet Holme	14
Arrangementer:		15 -17
Kort:	Her finder du os.....	18
Telefontavle:	Nyttige numre.....	19



Velkommen til Holme Medborgerhus

På de følgende sider findes oplysninger om undervisning og de hobbygrupper, der holder til i Medborgerhuset. Er du interesseret, kan du henvende dig til kontaktpersonen for mere information om plads på holdet, evt. pris osv.

Brugerrådets arrangementer, som er listet på siderne i sidste halvdel af programmet, kan man komme til uden tilmelding medmindre, andet er anført. Bemærk se opslagene i Medborgerhuset, da der løbende kan ske ændringer. Følg i øvrigt med på vores info skærm, hvor kommende arrangementer kan ses.

Cafeen er åben for alle. Der er både mulighed for at nyde maden på stedet eller købe portioner med hjem. I sommerhalvåret er det desuden muligt at sidde ved vores fine borde-bænkesæt på terrassen uden for cafeen. Endda med en skøn udsigt til den lille sø og det grønne område ved Madsbjerg.

Velkommen til!

De bedste hilsner
Frivillige og
Personale ved
Holme Medborgerhus



Aktiviteter i Holme Medborgerhus

Aktiviteterne er åbne for nye deltagere. Er du pensionist, førtidspensionist, efterlønsmodtager eller bare interesseret, og er du over 60 år er du velkommen til de brugerstyrede aktiviteter uanset bopæl - med mindre andet er anført.

Datastuen Bemærk kun efter aftale

Har du brug for hjælp til dit IT udstyr eller tekniske problemer, så kan du medbringe dit udstyr eller blive vejledt på datastuens pc'ere. Husk strømforsyning til eget udstyr.

Du kan få hjælp til f.eks. :

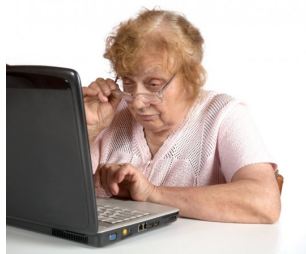
Installation og opdateringer af programmer, Mail og internet problemer, oprydning på harddisk og sikkerhedskopiering, fjernelse af skadelig software osv.

Tirsdage kl. 09.30—11.30: PC/bærbar, Smartphone/ android.

Leif Sørensen 86277277 leif@holmenet.dk

Onsdage kl. 09.30-11.30: MAC/ bærbar, Ipad, Iphone

Peter Hammerich Tlf. 28 12 06 08
peter@hammerich.dk



Slægtsforskning Opstart d. 8. jan.

Onsdage lige uger kl. 13.00, datastuen. Alle interesserede er velkomne, også nybegyndere, der ønsker at få hjælp til at komme i gang med at finde deres aner. Vejleder: Poul Loft Hansen, e-mail poulloft@hotmail.com

Bridge**Fredage kl. 9.30-13.00, lokale 105.**

Tilmelding og oplysning hos: Jytte Olejas tlf. 3024 2164

Kropstræning for kvinder

Torsdage 17.15— 18.45. En skøn blanding af fitness, dans, styrketræning, puls og dybde træning. Pris for forårs-sæson kr. 525,00 alternativt pr. gang kr. 30,00. Ingen tilmelding nødvendig—bare mød op.

Kontakt Supaya Liv Willumsen 3133 2895 eller mail.: tigerplys@gmail.com

Selvtræning i Norsk Sekvens apparatur

Henvendelse til styregruppen for selvtræning, se mulighederne for kontakt i træningslokalet.

**Stavgang****Torsdage kl. 10.00**Vi starter fra Medborgerhusets hall. Har du lyst til at prøve kræfter med stavgang? Denne motionsform giver mange fordele: forbedret balance, øget muskelstyrke, ekstra forbrænding og dermed en bedre kondition. Det er rart at gå sammen med andre, og der er gode muligheder for varierede ruter. Vel mødt! **Kontaktpersoner:****Ulla Møller Jensen tlf. 86 14 99 98****Kirsten Hansen tlf. 86 27 31 70****Håndarbejde****Onsdage kl. 13.00– 15.30 i cafeen.**

Tag dit eget håndarbejde med eller kom blot og få en kop kaffe og en hyggelig stund med andre.

Bare mød op, holdet kører året rundt.

Træ- og metalværksted

Mandag til fredag kl. 9-15. Her er mange muligheder for at være kreativ, og der er også plads til socialt samvær. Vi hjælper og støtter hinanden.

Af sikkerhedsmæssige årsager skal der altid være mindst 2 brugere til stede, når der arbejdes med maskinerne.

Kontaktperson: Jørgen Nielsen tlf. 86 11 62 12 eller 24 45 87 62

Vedligeholdelsestræning og genoptræning

Har du behov for træning med hjælp fra vores terapeuter kræver det visitation.

Kontakt en borgerkonsulent kl. 8-15 tlf.: 8713 1600

Vævning

Tirsdage kl. 9.30-11.30, lokale 104a.

Vi er et lille væve hold, for både nybegyndere og mere erfarne. Kom og vær med!

Der er udgifter til opsætning af væv, hvis man ikke selv kan sætte væven op.

Kontakt: Inge Nordentoft tlf. 86 12 26 39

**Kurser under Folkeoplysningsloven****Seniorgymnastik**

Torsdage kl. 8.30 til 9.25, lokale 105. (alt optaget)

Torsdage Kl. 9.30 til 10.30 Lokale 105 (ledige pladser)

Frisk gymnastik til musik, hvor der arbejdes med hele kroppen, så der kommer sved på panden. Der arbejdes med styrke, smidighed, balance og koordination. Max. 18 deltagere og min.15. Deltagerne står selv for at indsamle penge.

Pris 500 kr. for 12 gange. Du skal have pengene med den 2. undervisningsgang.

Tilmelding: underviser Birgitte Thruesen 51527745

UD AF RØRET YOGA

Tirsdage kl. 12:00 - 13:30 Lokale 105.

Opstart 7. januar.

Kontakt: Inger Leiszner tlf.61331300

Med mindfull Hatha-yoga som udgangspunkt og inspiration fra andre yoga stilarter, vil jeg guide dig igennem 1½ timers yoga. Vi laver både styrkende og smidiggørende øvelser, dynamisk eller statisk, kraftfuldt eller blidt. Desuden åndedrætsøvelser og en liggende afspænding til sidst. Yoga kan hjælpe dig med at vedligeholde hele kroppen, skabe balance i nervesystemet og vække livsglæden. Alle kan være med, da øvelserne kan tilpasses alle kroppe. Så kom som du er.

Underviser: Celinah Jacobsen



Onsdage kl. 09:30 - 11:00 Lokale 104 a + 105.

Opstart 15. januar

Kontakt: Vibeke Zielke tlf.60613223

Med udgangspunkt i den klassiske hatha yoga laver vi øvelser, der løsner spændinger, hvor musklerne kan blive for stramme, og blidt, men effektivt styrker musklerne. Samtidig øges koncentrationsevne og kropsbevidsthed. Vi laver klassiske stillinger, åndedræts og mindfullness øvelser og slutter med afspænding. Alle kan være med, uanset smidighed og yogaerfaring.

Underviser: Laila Møller-Rasmussen

Blid Yoga

Fredage kl. 10.45 - 12.35 .

Lokale 104 a.

Vi arbejder med stillinger, der udover at være styrkende, giver smidighed, balance og et forbedret immunforsvar. Kredsløb, kirtler, organer og energisystem stimuleres, og vi sætter fokus på åndedrættet. Undervisningen foregår i et roligt tempo, hvor du vil opleve at være koncentreret og bevidst opmærksom.

Vi slutter hver gang af med en guidet afslapning, der frigør spændinger og bringer dig ro og stilhed i krop og sind, så du bagefter føler dig godt tilpas.

Underviser: Lene Bentsen-Pedersen, eksamineret yoga-lærer. Tlf. 8628 5684

Line Dance

Tirsdag kl. 18.00—19.30 Opstart 14. jan.

Letøvede—hold for dansere som har kendskab til Line dance og som har danset i ét år.

Onsdag kl. 17.00—18.30 Opstart 15. jan.

Begyndere—hold for dansere med ingen kendskab til Line dance, vi starter helt fra bunden.

Pris medlemskontingent kr. 100,00 samt kr. 400,00 pr. hold, ved deltagelse på begge hold ydes en rabat på 50% på andet hold.

Underviser: Gitte Plöger

Mail: gitteploeger174@gmail.com



Kunstforeningen

”Kunst er det man ikke kan, for det man kan, er der ingen kunst i.”

-Storm P.

Derfor er der ingen kunst i at blive medlem af Kunstforeningen ved Holme Medborgerhus. Se de skiftende udstillinger og hør kunstnerne fortælle om arbejderne. Alle er velkomne til at deltage i Kunstforeningens ferniseringer. Den årlige udlodning af de indkøbte værker sker på generalforsamlingen.

Alt dette for kr. 200,00 pr halvår. Tag en folder i hallén i medborgerhuset..

Henvendelse til:

Inger-Marie Rytter

Tlf. 86144972 / mail@henningrytter.dk

Kunstforeningens udstillinger i efteråret 2020.

Januar—Februar

Lisbeth Holst Gundersen udstiller malerier og bronzefigurer.

Fernisering 3. januar i kl. 14.00.

Marts—April

Lise Palmgren og Harro Wulf udstiller malerier.

Lotte Overgård udstiller keramik i monterne.

Fernisering 6. marts kl. 14.00

Maj—Juni

Lisbeth Dahl udstiller malerier

Ole Bang Larsen udstiller smykker i monterne.

Fernisering 1. maj kl. 14.00



Café Solstrålen - Din Café

Holme Medborgerhus, Nygårdsvej 34:

**Alle er velkommen
i vores hyggelige café i Holme Medborgerhus.**

Åbningstid:

Mandag - fredag: 9.30 - 13.00.

Weekender og helligdage: Lukket.

Formiddagskaffe: 9.30 - 11.30.

Middag/frokost: 11.30 - 13.00..

På hverdage fra kl. 11.30 – 13.00, kan du købe:
Dagens ret, Håndmadder, salat samt kage og kaffe.
Se efter opslag i caféen, om arrangementer og menu.
Fx: Ta' selv bord, sommerfest eller suppedag.

Vi har brug for dig og mange flere kunder

Så tag familie, venner eller naboer med til en hyggelig frokost i vores café. Eller bliv frivillig hjælper i cafeen, hvor vores gode kunder og husets personale vil byde dig velkommen og værdsætte din indsats.
Henvend dig i cafeen og få mere at vide.



På gensyn, vi glæder os til at byde dig velkommen!

**Mange gode hilsner fra
De frivillige og personalet**

Besøgsven i Holme

Besøgsven - er det noget for mig?

Det kan være meget givende at gå ud som besøgsven, og bruge lidt tid på hyggesnak, en gåtur eller andet. Hvis du har tid og lyst til det, kan du få mere information ved at henvende dig på nedenstående nr. eller mail.



Alle, der har brug for en besøgsven eller har lyst til at melde sig som frivillig, er velkomne til at tage kontakt. Kontakt frivilligkonsulent Peter Fritz Tofft, som vil formidle din henvendelse videre til besøgstjenesten

Tlf. 51 57 69 08
Mail: tpf@aarhus.dk



Bussens Venner, Holme

Bussens Venner er en støtteforening, som har til formål, at ved hjælp af fonde, sponsorer og medlemskontingenter at skaffe penge til udskiftning af bus, når det er påkrævet. Desuden arbejder foreningen for, at der altid er frivillige chauffører og hjælpere til bussen.

Bliv medlem af foreningen. Kontingentet er kr. 100 for et helt år. Du bliver medlem hos Finn Guldmann på telefon 8628 3690 og 4092 6670, Eller på mail finnguldmann@webspeed.dk.

Bussens Venner tilbyder udflugter eller ture for selvhjulpne pensionister i området. Hvis en udflugt er udsolgt, kan man komme på venteliste og blive ringet op, hvis der bliver ledige pladser. Udflugterne udgår fra Holme Medborgerhus, der er altid en frivillig chauffør og hjælper med. Prisen for de enkelte udflugter vil fremgå af programmet. Det er ikke en betingelse for at køre med, at man er medlem af Bussens Venner.

På visse af udflugterne kan der være indlagt besøg på et sted, hvor vi kan købe kaffe og eventuel frokost på hel-dagsture. Hvis det skønnes, bliver der orienteret om at man eventuelt medbringer madpakke. De ansvarlige for turen vil muligvis også kontakte de tilmeldte, hvis der er ting vi vil orientere nærmere om.

Du kan som regel gå ind på de forskellige udflugtsmåls hjemmesider og se, hvad stedet tilbyder.



Udflugtsprogram 1. halvår.

Program med en mere detaljeret beskrivelse af udflugterne kan afhentes i Medborgerhuset.

Onsdag d. 29. april.

Besøg i Kulturhuset Randers med udstillinger fra stenalderen og livet i Randers op til vores dage.

Afgang kl. 12.30. Pris kr. 30,00.

Ansvarlige: Per Binderup og Tage Nielsen.

Onsdag d. 13. maj.

Vi kører en tur i det dejlige område syd for Aarhus, og finder et passende sted at drikke vores medbragte kaffe og kage.

Afgang kl. 12.30. Pris kr. 30,00. Kaffe og kage kr. 25,00.

Ansvarlige: Jørgen Nielsen og Aage Andersen.

Søndag d. 17. maj.

Turen går til Tirpitz Museum, Blåvand. Museet har varierende udstillinger og er opført i forbindelse med en kanon bunker fra 2. verdenskrig.

Afgang kl. 8.00. Pris kr. 100,00. Entre kr. 145,00, morgenmad kr. 20,00.

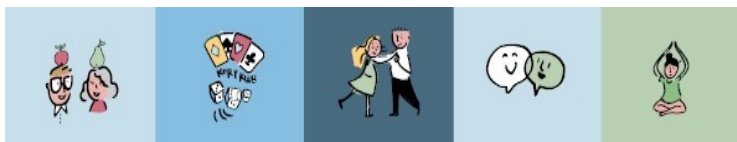
Ansvarlige: Peter Møller og Palle Andersen

Onsdag d. 10. juni.

Stenvad Mosebrugscenter, Ørum. Museet fortæller historien om fra man begyndte at grave tørv til det blev en industri.

Afgang kl. 12.30. Pris kr. 30,00. Entre kr. 90,00.

Ansvarlige: Peter Møller og Henning Tagesen.



Søndag d. 21. juni

Besøg Spøttrup Borg, som er Danmarks bedst bevarede middelalderborg. Borgen er beliggende 15 km. vest for Skive.

Afgang kl. 08.00. Pris kr. 90,00. Entre og guide kr. 90,00.

Formiddags og eftermiddagskaffe kr. 105,00.

Ansvarlige: Finn Guldmann og Lars Yde.

Søndag d. 5. juli.

Mariager og Bramslev Bakker, med bla. en tur med Veteranbanen i Handest.

Afgang kl. 08.30. Pris kr. 60,00. Morgenkaffe kr. 20,00.

Kaffe i Hadsund kr. 65,00. Pris for tur med veteranbanen kendes ikke pt.

Ansvarlige: Per Binderup og Henning Tagesen.

Brugerråd Holme Medborgerhus

Brugerrådet for Holme Medborgerhus udpeges for 1 år ad gangen på årsmødet i januar måned. Alle borgere, der er bosat i Aarhus kommune kan melde sig til rådet. Rådets opgaver er blandt andet at være talerør for brugerne i Medborgerhuset samt lave arrangementer og aktiviteter

Brugerråd 2019.

Formand:	Birgit Jacobsen
Næstformand:	Christian Fiirgaard
Kasserer:	Inger Spence
Sekretær:	Jonna Yde
Medlem:	Troels Jacobsen

Bemærk nyt råd udpeges på årsmødet d. 16. januar.

Brugerrådets arrangementer

Bemærk entré skal betales ved indgangen.

Januar

Torsdag d. 16. januar kl. 16.00—19.00: Årsmøde.

Mød op og hør, om året der gik, og året der kommer. Vær med til at sætte holdet, der skal være Brugerråd i 2020. Brugerrådet er vært ved en sandwich og en øl/vand.

Mandag d. 27. januar kl. 13.30: Film Nyd Kathrine Hepburn og Henry Fonda i den Oscar belønnede film *De-res Sensommer*. Kaffe og kage kr. 40,00.

Februar

Torsdag d. 20. februar kl. 14.00: Foredrag

"Stik mig et hvidkål og tre pølser—så laver jeg mad til en hel familie". Ud fra sin bog "Kærlighed i kommunismens tid—et dansk liv i DDR" vil Tove Fleischer tale om livet i DDR og belyse forskellige aspekter af den tyske genforening. Kaffe, fastelavnsboller og småkager kr. 50,00.

Mandag d. 24. januar kl. 13.30: Film Vi viser filmen Kongens Valg med den danske skuespiller Jesper Christensen i rollen som den norske Kong Haakon og hans flugt fra den tyske besættelsesmagt under 2. verdenskrig. Kaffe og kage kr. 40,00.



Marts

Torsdag d. 5. marts kl. 14.00—16.00. Se opslag i Medborgerhusets foyer.

Torsdag d. 19. marts kl. 14.00—16.00. Underholdning
Musikeren Flemming Både vil fortælle om Kim Larssen. Vi skal synge med på en masse af hans sange og høre om hans liv og musik. Snitter m/ost og pølse, øl/vand kaffe og småkager. Pris kr. 75,00.

Billelsalg tirsdag d. 25. og torsdag d. 27. februar kl. 11.00—12.30 i foyeren i Medborgerhuset.

Mandag d. 30. marts kl. 13.30: Film "Brooklyn" - En irsk immigrant, der lander i Brooklyn i 1950'erne møder, hvad der tegner til at blive hendes livs kærlighed, men snart indhentes hun af fortiden. En meget rost film. Kaffe og kage kr. 40.00.

April

Torsdag d. 16. april kl. 11.30—16.00: Vi fejrer vor dronnings runde fødselsdag. Vi mødes kl. 11.30 for at se transmissionen fra Amalienborg Slotsplads. Kl. 12.30 serveres stjerne-skud med et glas vin. Herefter et spændende foredrag med

Lisbeth Weitemeyer om dronning Dorothea, som var gift med Christian d. 3. Vi slutter af med kaffe og hofdessert samt debat omkring foredraget. Pris kr. 150,00..

Billelsalg mandag d. 23. og torsdag d. 26. marts kl. 11.00—12.30 i foyeren i Medborgerhuset.

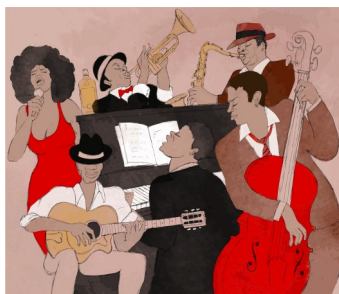


Mandag d. 27. april kl. 13.30: Film - *'Mordet i Orient-ekspressen'* er baseret på bogen af Agatha Christie, hvor den excentriske detektiv, Hercule Poirot skal opklare et mord begået ombord på toget. Spændende og intelligent krimi.
Kaffe og kage kr. 40,00.

Maj

Lørdag d. 16. maj kl. 12.30: Jazz og håndmadder. Hørgaard Jazz vil i et par timer underholde os med deres dejlige toner. 3 håndmadder, kaffe og kage kr. 100,00. Øl (15 kr.) og vand (10 kr.) kan købes.

Billetsalg mandag d. 27. og torsdag d. 30. april kl. 11.00—12.30 i foyeren i Medborgerhuset.



**Øvrige arrangementer i løbet af foråret
se løbende opslag i Medborgerhuset
eller på vores info skærm.**

Her finder du Holme Medborgerhus



Nygårdsvej 34, 8270 Højbjerg

Buslinje 6A med stop på Ringvejen.
Buslinje 2A til Holme Byvej/ Nygåardsvej.
Buslinje 13 stop på Holme Byvej / Ringvej
syd

Telefontavle**Sundhed og Omsorgslinjen**

87 13 16 00

Træffes dagligt 8.00—15.00

Forebyggelseskonsulent:

Hanne Petersen

29 20 98 12

Frivilligkonsulent:

Peter Fritz Tofft

51 57 69 08

Hjemmeplejen

87 13 51 10

Direktionen i Område Viby-Højbjerg

Områdechef

Lene Offersen

Viceområdechef

Anette Gammelgaard

Kontaktes via mail :

omraade-viby-hoejbjerg@mso.aarhus.dk

VI ER SAMMEN OM HOLME

