



Lokalcenter Eskegården

Byagervej 115, 8330 Beder

Aktivitetstilbud

Revideret april 2017

Indhold

VELKOMMEN TIL AKTIVITETSTILBUDDENE VED LOKALCENTER ESKEGÅRDEN	3
BRUGERSTYREDE AKTIVITETER	4
TRÆVÆRKSTED	4
NETCAFÉEN	4
WHIST	4
ÅBENT TEKSTILVÆRKSTED	4
HUMØRSTAFETTEN	5
BANKOSPIL PÅ ESKEGÅRDEN	5
SANGGRUPPEN	5
FREDAGSCAFÉ	5
SØNDAGSBANKO	5
TRÆNING – HOLD KROPPEN I GANG	6
VETERANSPORT	6
VETERANSVØMNING I EGELUND SVØMMEHAL	6
VETERANTRAV	6
SELVTRÆNING	7
STOLE-GYMNASTIK	7
KROLF	7
PETANQUE-BANEN	7
AKTIVITETER OG FRIVILLIGE	8
HUSVÆRTER PÅ ESKEGÅRDEN	8
INDKØBSTURE MED DE FRIVILLIGE BUSCHAUFFØRER	8
BESØGSVENNER	8
BEDER SPILLEMÆND	9
RICKSHAW CYKEL	9
VÆRKTØJSKASSEN MED HJÆLPER	9
GUDSTJENESTE PÅ ESKEGÅRDEN	9
CAFÉEN PÅ ESKEGÅRDEN	9
DIVERSE ARRANGEMENTER	10
LÅN AF LOKALER	10
FÆLLESSPISNING	10
OM AT VÆRE FRIVILLIG HJÆLPER	10
FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG	11
SUNDHEDSKLINIKKEN	12
BRUGERRÅDET FOR BEDER, MALLING OG AJSTRUP	12
PRAKTISKE OPLYSNINGER – LOKALCENTER ESKEGÅRDEN	13

VELKOMMEN TIL AKTIVITETSTILBUDDENE VED LOKALCENTER ESKEGÅRDEN

Med dette program byder vi velkommen på Lokalcenter Eskegården.

Lokalcentret er et aktivt sted, hvor du sammen med andre har mulighed for at deltage i aktiviteter efter lyst og interesse.

På lokalcentret findes der mange forskellige aktiviteter og arrangementer, hvor alle pensionister og efterlønsmodtagere er velkomne. Tilbuddene skal fremme muligheden for, at du som pensionist kan få en indholdsrig dagligdag.

Deltagelse i de åbne aktiviteter kræver ikke en visitation, men ofte dog en tilmelding. De fleste aktiviteter er brugerstyret. Hvis frivillige ønsker at starte en bestemt aktivitet, kan de henvende sig hos Brugerrådet eller frivilligkoordinatoren.

Du kan møde nogle af de frivillige hjælpere, når du kommer på lokalcentret - enten i caféen eller ved hovedindgangen. Husværterne vil gerne vise rundt i huset, svare på spørgsmål og fortælle om tilbuddene på Eskegården.

Et af vores mål er, at udbrede kendskabet til lokalcentret til alle pensionister i lokalområdet og at tiltrække flere til at gøre brug af tilbuddene. Her er mange muligheder for at tilbringe gode timer sammen med andre på diverse aktivitetshold, til arrangementer, i træningslokalet eller "bare" til en kop kaffe eller et godt måltid mad i lokalcentrets hyggelige café.

TRÆVÆRKSTED

Træværkstedet på Eskegården kan benyttes af alle interesserede uanset køn og erfaring. Maskinparken består af rundsav, tykkelseshøvler, båndsav, slibemaskiner, høvlebænke og drejebænke til træ. Endvidere er der en del håndmaskiner og håndværktøj. Alle der benytter værkstedet, får en grundig instruktion og får udleveret nøgle.

Nøglen koster 20 kr.

Kontaktperson: Poul Knudsen, tlf. 8693 9660

NETCAFÉEN

Nu har du mulighed for at få hjælp til at bruge en computer, en tablet eller en Ipad. Frivillige hjælpere står klar til at hjælpe dig.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 9:30 – 11:30

Kontaktperson: Husværterne, tlf. 8713 4476

Onsdage og torsdage mellem kl. 10:00 og 12:00

WHIST

Vi er en gruppe der mødes hver mandag formiddag i caféen på Eskegården og hygger os et par timer med et spil kort.

Kontaktperson: Menny Hougård, tlf. 8693 6855

Tidspunkt: Mandage kl. 9:30 – 11:30

ÅBENT TEKSTILVÆRKSTED

Et tilbud til alle områdets borgere, der har lyst til at lave noget håndarbejde. Man er også velkommen, hvis man blot har lyst til at være sammen med andre. Der fremstilles kort i mange variationer, desuden kan der laves stof-silkemaling, smykkefremstilling, decoupage og meget mere.

Nye ideer er velkomne. Tilmelding er ikke nødvendig.

Kontaktperson: Gudrun Solsbæk, tlf. 8693 6668

Tidspunkt: Mandage kl. 13.00 - 16.00.

HUMØRSTAFETTEN

Et tilbud om at tilbringe nogle hyggelige timer sammen med andre i lokalområdet hver anden onsdag. Klubbens deltagere aftaler hvad der skal ske, f.eks. busture ud i naturen eller til at besøge et sted, tale om et aktuelt emne, høre om oplevelser, tale om højtider, vende hvad der sker i verden. Der er faste frivillige hjælpere tilknyttet gruppen.

Kontaktpersoner: Ulla Olesen, tlf.: 5128 3126 / Erik Moes, tlf.: 8693 7700.

BANKOSPIL PÅ ESKEGÅRDEN

Bankoklubben arrangerer bankospil hver onsdag eftermiddag.

Kontaktperson: Johanne Jochumsen, tlf. 8693 2323

Tidspunkt: Onsdage kl. 14.00 - 16.00

SANGGRUPPEN

Kom og syng med Eskegårds torsdagssangere. Vi er ca. 35 - 40 mennesker, der synger danske sange og viser. Udover sangen hygger vi os, og i pausen drikker vi kaffe. Husk... "Hver fugl synger med sit næb"!!

Kontaktperson: Ole Lind Pedersen, tlf: 8693 6287

Tidspunkt: Torsdage kl. 14.00 - 16.00.

FREDAGSCAFÉ

Fredagscafé står for hyggeligt samvær med kaffe, oplæsning, håndarbejde plus udflugter. Vi samler garn og strikker flotte ting, som sendes til Letland og Hviderusland som velgørenhed.

Kontaktperson: Karin Blicher, tlf. 8693 6161.

Tidspunkt: Hver anden fredag kl. 14.00 - 16.00.

SØNDAGSBANKO

Danske Seniorer Beder-Malling afholder søndagsbanko på Eskegården.

Kontaktperson: Jens Karl Rasmussen, tlf. 8693 1287 / 4087 1287

Tidspunkt: Fra september – marts hver anden søndag kl. 14.00 – 16.30

TRÆNING – HOLD KROPPEN I GANG

VETERANSPORT

Et idrætstilbud i Egelund Hallen til alle pensionister og efterlønnere. Der startes med fælles opvarmning/gymnastik, derefter er der badminton, basketball, hockey, fodbold og ringspil.

Kontaktperson: Jens Karl Rasmussen, tlf. 8693 1287 / 4087 1287

Tidspunkt: Torsdage kl. 10:00 – 12:00

Pris: Kr. 150,- for en halv sæson.

VETERANSVØMNING I EGELUND SVØMMEHAL

Kontaktperson: Hanna Mikkelsen, tlf. 3057 9646

Tidspunkt: Torsdage kl. 10:30 – 12:00

Pris: Kr. 150,- hvert halve år.

VETERANTRAV

Vi er nogle glade pensionister og efterlønnere, som samles til traveture. Hver anden onsdag i lige uger kl. 9.00 - 12.00.

Vi kræver ikke medlemskab, men det koster kr. 3,-, når du deltager. Læs vort månedsprogram, der kan hentes på opslagstavlerne ved biblioteket, Egelund Hallen og Eskegården. Kom og vær med.

Kontaktpersoner: Kirsten Winther, tlf. 2945 9614.

Karen Akselsen, tlf. 2062 6644.

Bente Rasmussen, tlf. 5099 0406.

SELVTRÆNING

Hvis du vil øge kroppens styrke, smidighed og kondition, er det måske en idé at gå til selvtræning. Frivillige instruktører tilbyder instruktion i brug af træningsapparaterne med henblik på selvtræning.

Der er oprettet en forening for alle selvtrænere.

Medlemskabet koster 120 kr. om året.

Hvis du ønsker at blive selvtræner, skal du udfylde en seddel, som du finder i selvtræningslokalet på Eskegården, og så bliver du kontaktet.

Kontaktperson: Edel Lundby, tlf. 4017 0724

STOLE-GYMNASTIK

Et gymnastikhold med rolige øvelser – både stående og siddende samt balancetræning med redskaber. Holdet er oprettet i et samarbejde med FO og det koster kr. 250 at deltage for et år.

Underviser: Birgitte Thruesen, tlf. 5152 7745.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 10.00 – 11.30.

KROLF

Vi har fået en krolf-bane med seks huller på Lokalcenter Eskegården. Banen findes på græsplænen foran caféen. Du finder kugler, køller, flag mv. i en indkøbstrolley i depotrummet på aktivitetsgangen – overfor caféen. God fornøjelse!

PETANQUE-BANEN

Der findes også en petanquebane ved lokalcentret. Den må gerne bruges af alle i lokalområdet. Husk at tage din egne petanquekugler med.

HUSVÆRTER PÅ ESKEGÅRDEN

Hvad kan de frivillige husværter?

De er med til at gøre det til en god oplevelse for de borgere, der kommer til Lokalcenter Eskegården. Husværterne kan f.eks. give vejledning om aktiviteterne på Eskegården, tage imod tilmeldinger til indkøbsturene til Viby og Odder, oplyse om fællesspisning og cafeens tilbud, vise hen til sundhedsklinikken og hjælpe med at finde frem til diverse oplysninger via computeren.

Alle er velkommen til at kigge forbi og få en snak om stort og småt.

Åbningstider onsdage og torsdage kl. 10:00 – 12:00.

INDKØBSTURE MED DE FRIVILLIGE BUSCHAUFFØRER

Lokalcenter Eskegården ejer en ni-personers liftbus, som bruges til bl.a. indkøbsture til Odder og Viby Centret. Hvis du kunne tænke dig at komme med, skal du tilmelde dig hos de frivillige husværter på tlf. 8713 4476, onsdage og torsdage mellem kl. 10.00-12.00.

Indkøbsture til Viby: Den anden tirsdag i måneden kl. 9.00 - 12.00.

Indkøbsture til Odder: Den sidste onsdag i måneden kl. 9.00 - 12.00.

BESØGSVENNER

Beder-Malling-Ajstrup har sin egen besøgstjeneste. Der er for tiden 10 "værter", som modtager besøg af de 10 besøgsvenner. Besøgsvennerne mødes hvert halve år, hvor de fortæller om, hvordan de har det med deres besøgsarbejde og hygger sig sammen.

Kontaktperson: Birgit Agersnap, tlf: 8693 6074

BEDER SPILLEMÆND

Lokalcenter Eskegården er så heldig at have et husorkester.

Beder Spillemænd har eksisteret i over 25 år og mødes hver fredag formiddag på lokalcentret til fællesspil og hyggeligt samvær. Derudover underholder de ved den månedlige fællesspisning og ved andre festlige lejligheder.

Kontaktperson: Solveig Lind Pedersen, tlf. 8693 6287

RICKSHAW CYKEL

Ældre og gangbesværede borgere i Beder og Malling kan få en gratis tur i vores rickshaw cykel. Du må gerne tage en ledsager med. Da der er plads til to passagerer i cyklen. Vi er klar til at modtage bestillinger af ture ud i det blå.

Kontaktperson: Lene Gisselmann, tlf.: 2229 2687

VÆRKTØJSKASSEN MED HJÆLPER

Har du brug for en hjælpende hånd eller et godt råd, så kan det være, at Danske Seniorer Beder-Mallings servicegruppe kan hjælpe dig.

Du skal blot selv betale evt. materialer og kørsel til din frivillige hjælper.

Kontaktperson: Lina Sørensen, tlf. 8693 6975 / 2064 6541

Leo Bro, tlf.: 8693 6733 / 5320 2144

GUDSTJENESTE PÅ ESKEGÅRDEN

Et tilbud til alle beboerne på Eskegården og andre borgere i lokalområdet. Efter gudstjenesten er der fælles kaffebord.

Kontaktperson: Ruth Brohus, tlf. 8693 7003.

Tidspunkt: Den første tirsdag i måneden kl. 15.00.

CAFÉEN PÅ ESKEGÅRDEN

Caféen er åbent mandag - fredag mellem kl. 10.00 - 13.00. I cafeen kan købes varm middagsmad, dagens lune ret og smørrebrød, ligesom man kan købe kaffe med brød. Alle er velkommen i cafeen. Caféen er et godt sted at mødes med andre! Kom og hent en gratis menuplan.

Den 2. tirsdag i måneden er der buffet i caféen kl. 12.00. Tilmelding: 2920 9545

DIVERSE ARRANGEMENTER

I løbet af året arrangerer Brugerrådets aktivitetsudvalg en række underholdningstilbud, som henvender sig til alle områdets pensionister. Arrangementerne annonceres forskellige steder i pressen f.eks. Fællesbladet samt på opslagstavlerne ved Eskegården. Følg med disse steder, for at blive orienteret om, hvad der sker.

LÅN AF LOKALER

Lokalcentrets fælleslokaler kan lånes ud til diverse formål – f.eks. møder, generalforsamlinger, aktivitetsgrupper, studiekredse. Lokalerne lånes ikke ud til private fester og lignende. Henvendelse om lån af lokale skal ske til husværterne på Lokalcenter Eskegården, tlf. 8713 4476, onsdag og torsdag kl. 10.00 – 12.00.

FÆLLESSPISNING

Fællesspisning finder sted kl. 18.00 den sidste fredag i måneden fra september til april på Eskegården. Efter maden spiller Beder Spillemændene op til dans. Alle er velkomne!

Tilmelding til fællesspisning - senest kl. 12.00 fredagen før til undertegnede.

Kontaktperson: Jens Karl Rasmussen, tlf.: 8693 1287 / 4087 1287.

OM AT VÆRE FRIVILLIG HJÆLPER

Har du lidt tid tilovers og lyst til at gøre en forskel - så er et frivilligt arbejde måske noget for dig? Det frivillige arbejde er med til at øge livskvaliteten og glæden i hverdagen for mange borgere i lokalområdet, på lokalcentret og i plejeboligerne.

Ønsker du at høre mere om at være frivillig på lokalcenteret - kan du henvende dig til Brugerrådet eller frivilligkoordinatoren.

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Tilbuddet hører ind under Serviceloven. I Aarhus Kommune tilbydes alle borgere over 80 år et årligt forebyggende hjemmebesøg. Tilbuddet gælder dog ikke for borgere som modtager personlig pleje og praktisk hjælp eller som bor i en plejebolig.

Hvad er et forebyggende hjemmebesøg?

Et forebyggende hjemmebesøg er et frivilligt tilbud og udformer sig som en uformel samtale om de forhold du ønsker at drøfte, med udgangspunkt i din aktuelle hverdag. Forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt og der afsættes ca. en time til samtalen. Forebyggelseskonsulenten kan ikke bevilge ydelser som f.eks. hjemme-hjælp og hjælpemidler, men kan henvise til rette instans.

Hvad kan du bruge samtalen til?

Besøget kan f.eks. bruges til at støtte dig i at bevare og styrke dine ressourcer, at tale om dagligdagen og få inspiration til at gøre den lettere, at få information om de mange tilbud og muligheder der findes i dit lokalområde, samt i hele Aarhus.

Kontaktperson: Forebyggelseskonsulent Gitte Sand, tlf. 8713 4309

Telefontid: mandag-torsdag kl. 8.30-9.00

Sundhedsklinikken er det primære tilbud, hvis du har brug for råd, vejledning og behandling.

I sundhedsklinikken arbejder vi med forebyggelse og sundhedsfremme. Vi bestræber os på, at hjælpe den enkelte til at udnytte egne ressourcer.

- Du betaler ikke for at komme i sundhedsklinikken
- Du behøver ikke at være visiteret eller henvist til 1. besøg, men der **skal** reserveres en tid.
- Du vil altid møde en sygeplejerske.
- Du kan træffe aftaler om at møde andre medarbejdere f.eks. en ergoterapeut eller fysioterapeut.
- Personalet har tavshedspligt.

Åbningstider i sundhedsklinikken: alle hverdage, undtagen torsdag, kl. 09:00 – 13:00

Kontakt til sundhedsenheden:

Kontakt og tidsbestilling: Televagten, tlf. 8713 4300

Tidspunkt: Alle hverdage mellem kl. 8:00 – 15:00

BRUGERRÅDET FOR BEDER, MALLING OG AJSTRUP

Lokalområdet Beder-Malling-Ajstrup har et folkevalgt Brugerråd på 4 medlemmer, som har indflydelse på, hvad der sker indenfor ældreområdet lokalt.

Brugerrådet har i et tæt samarbejde med Lokalcenter Eskegården indflydelse på bl.a.; ansættelse af nyt personale, prioritering af budgetter og planlægning, af hvilke aktivitetstilbud der udbydes.

Formand: Carsten Schou, tlf. 4085 5001

Næstform.: Gitte Munk

Kasserer: Jens Karl Rasmussen

Medlem: Inge Sønder

Medlem: Jørgen Hansen

Telefon: 8713 3000
Kontorets åbningstid: Mandag – fredag kl. 9.00 – 15.00

Områdechef:

Morten Pors Ilsøe, træffes efter aftale.

Sundhedsklinikken, Eskegården:

Tidsbestilling og afbud via televagten tlf. 8713 1600 ml. kl. 8:00 – 15:00 på hverdage

Frivilligkoordinator:

Hanne Lykkeskov: 5164 8977 Mail: haly@aarhus.dk

De forebyggende hjemmebesøg:

Forebyggelseskonsulent Gitte Sand: 5118 0629
Telefontid: mandag – torsdag, kl. 8.30 – 9.00

Sundhedsenheden: (sygeplejersker, terapeuter og borgerkonsulenter)

Telefontid hverdage kl. 8.00 - 15.00, tlf. 8713 4300

Leder i hjemmeplejen, Beder, Mallings, Mårslet og Solbjerg:

Lene Nielsen tlf. 8713 4323

Leder, plejeboligerne, Kristiansgården:

Lisbeth Thingholm, tlf. 5126 7213

Husværternes kontor på Eskegården:

Tlf.: 8713 4476, træffes onsdage og torsdage, kl. 10.00 – 12.00

Caféens åbnings- og telefontider:

Hverdage kl. 10.00 – 13:00
Køkken, tlf.: 2920 9545



Område Syd

Skovlundgårdsvej 51

8260 Viby J.

Tlf. 8713 3000

www.aarhus.dk/omraadesyd