

Holme Medborgerhus

Program
1. halvår 2019



Område Viby - Højbjerg
Holme Medborgerhus

Nygårdsvej 34

8270 Højbjerg

Tlf. 87 13 51 10

www.aarhus.dk/omraadeviby-hoejbjerg.dk

Ret til ændringer forbeholdes



Indholdsfortegnelse

Aktiviteter:	Bridge	4
	Datastue og netcafé.....	4
	Håndarbejde.....	4
	Kropstræning for kvinder.....	5
	Selvtræning	5
	Stavgang	5
	Slægtsforskning.....	5
	Træ- og metalværksted.....	6
	Vedligeholdelsestræning.....	6
	Vævning	6
Kurser:	Seniorgymnastik.....	6
	Yoga.....	7
	Blid Yoga.....	8
Foreninger:	Kunstforening	8
	Besøgs- & hjælpetjenesten	9
	Vågetjenesten.....	10
Information:	Din Café	11
	Bussens Venner.....	12—14
	Brugerrådet Holme.....	15
Arrangementer:	16 -17
Kort:	Her finder du os.....	18
Telefontavle:	Nyttige numre.....	19



Velkommen til Holme Medborgerhus

På de følgende sider findes oplysninger om undervisning og hobbygrupper, der holder til i medborgerhuset. Er du interesseret, kan man henvende sig 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.

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 nye 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.

Bridge

Fredage kl. 9.30-13.00, lokale 105.

Tilmelding og oplysning hos: Jytte Olejas tlf. 3024 2164

Datastuen

Tirsdage kl. 9.00-11.30 Der undervises i brug af pc/ bærbar, Windows 10, Backup, Fotobehandling, Fotobackup, Word, Excel, e-mail, NemID, Facebook, Skype, Sikkerhed. Overførsel og

Backup af dine billeder og videoer fra din Smartphone

Tilmelding : Leif Sørensen. tlf. 86 27 72 77. Mail

leif@holmenet.dk

Onsdag kl. 9.00- 11.30

Der undervises i Mac, iPad, Apple Systemer, internet, e-mail, NemID mm. Overførsel og backup af dine billeder og videoer fra din iPhone

Tilmelding: Peter Hammerich Tlf. 28 12 06 08 mail:

peter@hammerich.dk

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.

Birthe Mikkelsen tlf.: 86 11 75 93

Birthe Sørensen tlf.: 23 10 28 82

Kropstræning for kvinder

Mandage 17.15 - 18.45. Det er muligt at betale for en hel sæson, 300kr. Alternativt koster det 20 kr pr. gang.

Kontakt: Supaya Liv Willumsen 53 61 28 95



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

Slægtsforskning

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

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 tilstede, 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 300 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.

Yoga for velvære og vitalitet. I et rolig tempo arbejdes kroppen igennem. Der vil være dynamiske, pulserende øvelser og stille stræk. Øvelser for fleksibilitet, stabilitet, styrke, balance og afspænding. Enkle åndedrætsøvelser. Yoga giver mulighed for større kropsbevidsthed, nærvær, regenererende afspænding og vitalitet.

Underviser: Yogalærer Tove Danø

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

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 mindfulness øvelser og slutter med afspænding. Alle kan være med, uanset smidighed og yogaerfaring.

Underviser: Yogalærer Laila Elisabeth (Le) Møller Rasmussen

Kontaktperson for begge hold: Vibeke Zielke tlf. 60 61 32 23, e-mail vibeke.zielke@gmail.com



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 yogalærer. Tlf. 8628 5684

KUNSTFORENINGEN

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

-Storm P.

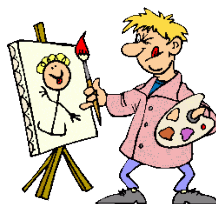
Derfor er der ingen kunst i at blive medlem af Kunstforeningen ved Holme Medborgerhus. Se de skiftende udstillinger og hør kunstnerne fortælle om arbejderne. Alle er velkomne til

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



Udstillinger andet halvår 2018. i kunstforeningen

Januar - Februar

Susan Hornemann – billeder og stentøj

Udstiller både på vægge og i montrere

Fernisering 4. januar kl. 14

Marts – april

Helle Guldsten Hansen - billeder

Dorit Knudsen - Rakukeramik

Fernisering 1. marts kl. 14

Maj – juni

Anne Østergård – billeder

Anne Cordero – keramik

Fernisering 3. maj kl. 14



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

Vågetjenesten i Holme og Skåde



Vågetjenesten i Holme og Skåde har til formål at støtte døende i den sidste tid, så ingen behøver dø alene.

Som frivillig i vågetjenesten kan man gøre en forskel ved at være nærværende i den sidste tid af et andet menneskes liv. Vi har fået mange varme tilbagemeldinger fra pårørende og personale i plejeboliger, når en af vores frivillige har våget. Vi er ikke professionelle inden for sundhedsvæsenet, men har livserfaring og lyst til at gøre en forskel for andre i svære livssituationer.

Har du lyst til at være frivillig i vågetjenesten?

Du får mulighed for supervision, undervisning og kurser. Desuden mødes gruppen af frivillige med jævne mellemrum.

Kontakt: Frivilligkonsulent Peter Fritz Tofft
Tlf. 51 57 69 08/ E-mail: tpf@aarhus.dk



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 varme ret, smørrebrød, salat, 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 caféer. 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 i cafeerne og

Cafe medarbejderne



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 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 Lokalcenter Holme. Der er altid en frivillig chauffør og hjælper med.

Prisen for udflugten 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 heldagsture. 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, som vi vil orientere nærmere om.

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



Foreningen med de gode udflugter!!

Udflugter med bussens venner

Onsdag d. 24. april kl. 12.30

Gammel Estrup, Danmarks Herregårdsmuseum og Det Grønne Museum

Gammel Estrup er Danmarks herregårdsmuseum. Det er en af de bedst bevarede renæssanceherregårde i Danmark. Herregården indeholder mange sale, hvor man kan se, hvordan herskabet levede i de forskellige perioder, men også hvordan folkeholdet levede. Vi må også besøge Det Grønne Museum. Det hed tidligere Dansk Landbrugsmuseum. Der er udstillinger af landbrugsredskaber, udstoppede dyr, jagtvåben m.m. efter museet er fusioneret med Dansk Jagt og Skovbrugsmuseum. Entre 100 kr. Kørsel 30 kr. Foreningen medbringer kaffe og kage, der indtages i museets folkestue. Pris 25 kr.

Ansvarlig for turen er Finn Guldmann og Lars Yde.

Onsdag d. 8. maj kl. 12.30

Øm Kloster, Klostermølle og Mossø rundt

Oprindeligt hjemsted for munke af cistercienserordenen, der kom til Øm en forårsdag i 1172.

I ruinparken findes en klosterhave med 80 forskellige kulturplanter, der i middelalderen blev anvendt som lægeplanter, spiseurter eller blev på anden måde brugt i husholdningen. Bryghaven rummer planter, som munkene anvendte til brygning af øl bl.a. humle, maltbyg og porse. Der er endvidere en udstilling om processerne i den middelalderlige ølbrygning.

Kig indenfor i Museumsbutikken, der har spændende bøger, gode Klosterøl og meget andet.

Vi kører til Klostermøllen, hvor der indtil for få årtier siden var papfabrik, men nu er indrettet som et lille museum. Her vil vi drikke vor medbragte kaffe eller eventuelt købe den i Gl. Rye. Pris for busturen kr. 30. Museet kr. 50.

Søndag d. 2. juni kl. 08.30**Vildmosecentret og Als Odde**

Vi kører først til Vildmose Centret ved Dokkedal, der er der mulighed for at køre med et lille tog ud i området, man kan også gå over og se på vildsvin. Derefter kan vi køre en tur i området og måske stoppe ved Portland tørvegraven, hvor man kan gå ud på en træbro og se den store tørvegrav som forsynede Ålborg Portland med tørv under krigen.

Kaffe kan indtages i Jægerhuset på Als odde ved udmundingen af Mariagerfjord.

Pris for bustur kr. 90. Entre kr. 75 og event. Togtur kr. 30. Kaffe ca. kr. 50

Onsdag d. 12.juni kl.8.30**Venø og Struer md besøg på B&O/Struer Museum**

På vej opad gør vi et ophold ved Kongenshus Mindepark og drikker morgenkaffe.

Vi tager færgen og kører en tur rundt på øen og ser Danmarks mindste kirke. Vi finder et sted at spise vor medbragte mad og kører videre til Struer, hvor vi drikker kaffe med lagkage. Pris for museum er kr. 60, kaffe/te kr. 45. Færebillet omkring kr. 15 (afhængig af antal i bussen). Busturen koster kr. 90

Onsdag d. 10.juli kl. 10.00**Bryrup-Vrads inklusive tur med veterantoget**

Vi kører i ro og mag over det midtjyske søhøjland, hvor vi undervejs indtager vores medbragte frokost.

Toget afgår fra Bryrup kl. 13.20, og efter ca. ½ time er vi ved Vrads Station, hvor vi i stationens restaurant kan købe kaffe og kage.

På hjemvejen kan vi igen nyde Søhøjlandet. Forventet hjemkomst ca. kl. 17.30 – 18.00.

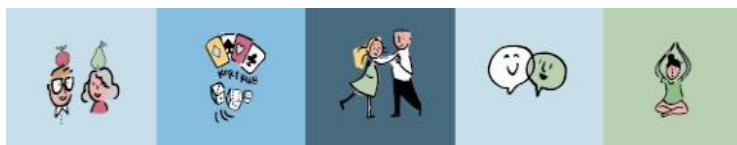
Togbilletten koster 40,- kr. + bus-prisen 60,- kr.

Brugerråd Holme Medborgerhus

Brugerrådet for Holme Medborgerhus udpeges for 1. år af 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 2018.

Formand:	Vivi Buch Andersen
Næst formand:	Christian Fiirgaard
Kasserer:	Lise Degn
Sekretær:	Jonna Yde
Medlem:	Gunner Jensen



Brugerrådets arrangementer

Januar

Mandag d. 14. kl. 14.00—16.00: Holme Spillemændene kommer og underholder os med de kendte sange—kom med og få en hyggelig eftermiddag. Kaffe, boller og lagkage kr. 35,00

Tirsdag d. 22. kl. 17.00—19.00: Årsmøde—Mød op og hør om året der gik, året der kommer og vær med til at sætte holdet, der skal være brugerråd i 2019. Brugerrådet er vært med en sandwich og øl/vand.

Mandag d. 28. kl. 13.30.: Film — så starter vi op igen med at vise film i medborgerhuset. Se opslag med program i Medborgerhuset. Kaffe og kage kr. 30.00

Februar

Torsdag d. 21. kl. 14.00—16.00: Navernes historie spændende og interessant foredrag om naverne som rejste rundt i hele Europa. Kaffe, boller og lagkage kr. 35,00

Mandag d. 25. kl. 13.30.: Film — så starter vi op igen med at vise film i medborgerhuset. Se opslag med program i Medborgerhuset. Kaffe og kage kr. 30.00



Marts

Torsdag d. 21. kl. 14.00: Anne Mette Rasmussen tidligere statsministerfrue og deltager i "vild med dans" kommer med sit foredrag - **At Turde.**

Kaffe, boller og lagkage kr. 35,00.

Mandag d. 25. kl. 13.30.: Film — så starter vi op igen med at vise film i medborgerhuset. Se opslag med program i Medborgerhuset. Kaffe og kage kr. 30.00



April

Mandag d. 29. kl. 13.30.: Film — så starter vi op igen med at vise film i medborgerhuset. Se opslag med program i Medborgerhuset. Kaffe og kage kr. 30.00

Maj

Torsdag d. 2. kl. 14.00: Modeshow og tøjsalg—så er det tid til at se på sommergarderoben—lokale modeller viser tøj på catwalken og efterfølgende er der mulighed for at købe tøj.

Kaffe, boller og lagkage kr. 35,00.

Juni

Mandag d. 17—torsdag d. 20, hele dagen : Sommerhøjskolen 2019. Så er tiden kommet til årets højskole som har overskriften *Kunst og kultur* . Nærmere info følger på opslag i medborgerhuset.

Her finder du Holme Medborgerhus



Nygårdsvej 34, 8270 Højbjerg

Buslinje 6A med stop på Ringvejen.
Buslinje 2A til Holme Byvej/ Nygårdsvej.
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

