



STRUER
KOMMUNE



ÅBNE AKTIVITETSTILBUD

For pensionister og efterlønnere

2018-2019

Struer og Thyholm

En hverdag med mening

Revideret juli 2018

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen i Aktivitetscenter, Åbne tilbud	3
Ældrepolitikken og hvorfor aktivitet	4
Frivillig	7
Praktiske oplysninger	8
Motions og træningstilbud	9
Kreative aktiviteter	14
Workshops	20
Sprog	22
IT	24
Interessegrupper	26
Udflugter	31
Sæsonens øvrige aktiviteter	33
Aktiviteter på Vestcenter Kilen	39
Aktiviteter på Thyholm	40
Pensionistidræt	41
Cafe, Aktivitetscenter Struer	42
Kender du nogen?	44
Boghjørnet	45
Kunstforeningen	46
Arrangement d. 28. oktober	48

VELKOMMEN TIL DE ÅBNE AKTIVITETSTILBUD

De åbne aktivitetstilbud er for alle pensionister og efterlønsmodtagere, de unge ældre, der vil opleve noget spændende og aktiverende i samvær med andre.

Vi har et ønske om at gøre mulighederne så mangfoldige som muligt. Vi vil gerne opfordre til, at der på stedet, er stor åbenhed og tolerance overfor hinanden trods forskelligheder, baggrund og tilhørsforhold.

Udover de aktiviteter, der reklameres for i denne folder, vil der også være opslag på:

- Aktivitetscenter Struer se også hjemmesiden **www.aktivitetscenter.struer.dk**
- Vestcenter Kilen
- Solvang på Thyholm
- Annoncer i avisen.

Aktiviteterne er planlagt i samarbejde med brugerne, og grupperne er fortrinsvis ledet af frivillige.

Aktiviteterne har til huse på Aktivitetscenter Struer, Skolegade 5a i Struer, der benyttes også lokaler på Vestcenter Kilen, Voldgade 14 Struer. Der tilbydes desuden aktiviteter på Thyholm.

Hvis du ikke syntes, det er nemt at komme alene på Aktivitetscentret første gang, har vi nogle frivillige hjælpere, der gerne vil følges med dig.

Vil du hører mere om dette tilbud, er du velkommen til at ringe til Aktivitetskoordinator Karen Qvist Kristensen eller Mette Ørskov Rasmussen.

Hvis du har brug for hjælp til at finde den rigtige aktivitet eller gruppe til dig, vil vi rigtig gerne hjælpe.



Aktivitetskoordinator
Mette Ørskov Rasmussen
Mobil nr. 24 64 76 66



Aktivitetskoordinator
Karen Qvist Kristensen
Mobil nr. 24 87 71 47

HVORFOR AKTIVITET

Betydningen af aktivitet for ældre har været genstand for en del undersøgelser både internationalt, men også nationalt. Konklusionerne er, at aktiviteter har en sundhedsfremmende effekt, hvis ældre tilbydes meningsfyldte aktiviteter.

- Aktivitet er sundhedsfremmende og forbyggende.
- Aktivitet skaber netværk, som styrker tryghed og trivsel.
- Aktivitet fremmer evnen til at mestre egen tilværelse.
- Aktivitet er medvirkende til at bevare fysiske, psykiske og sociale funktionsevner.
- Aktiviteter har en sundhedsfremmende effekt, hvis ældre tilbydes individuelle meningsfyldte aktiviteter.
- Ældres oplevelse af egen sundhed hænger sammen med det at kunne vælge og have kontrol over aktiviteter, samt at være en del af et socialt fællesskab.
- Aktivitet er bestemmende for sundhed, fordi sundhed ikke blot handler om at undgå sygdom, men uvilkårligt hænger sammen med, hvad man fortager sig i hverdagen.

ÆLDREPOLITIKKEN

Struer kommunes strategi og handleplan for sundheds- og ældreområdet 2017 er bl.a.:

- Aktivitet og velfærd – to sider af samme sag!
Aktivitet er kernen i velfærdssamfundet, og velfærdsstatens kerneopgave er at fremme aktivitet.
Borgeren skal derfor i centrum, når vi tænker, leverer og udvikler velfærd.
Velfærdssamfundet er skabt af aktive borgere. Uden bidrag fra langt de fleste borgere kan det ikke fungere.
Den bærende ide bag velfærdssamfundet er at skabe et godt liv for den enkelte borger.
Fundamentale ingredienser i et godt liv er aktivitet og deltagelse.

(kilde: Strategi og Handleplan for Center for Sundhed og Omsorg, Struer kommune, 2018)

KÆRE PENSIONIST ELLER EFTERLØNSMODTAGER

Du har nu modtaget pjecen ”Åbne aktivitetstilbud for pensionister og efterlønnere”

Jeg håber, at du vil tage godt imod pjecen og ikke mindst, at du får lyst til at benytte dig af de mange aktivitetstilbud.

I Struer Kommune er vi generelt optaget af at fremme sundheden og trivslen hos borgerne. Vi tror på, at sociale relationer mellem mennesker og det at indgå i meningsfulde sammenhænge har stor betydning for ens oplevelse af at have et godt mentalt helbred og dermed et godt liv. Struer Kommune vægter derfor, at støtte sociale og kulturelle aktiviteter, der gør det muligt for ældre at leve en aktiv dagligdag, blandt andet i fællesskab med andre.

De aktivitetstilbud, som præsenteres i denne pjece, er planlagt i samarbejde med brugerne og de enkelte grupper er fortrinsvis ledet af frivillige. Aktiviteterne har primært til huse på Aktivitetscenter Struer, Skolegade 5 A i Struer, men der anvendes også lokaler på Vestcenter Kilen, Voldgade 14 i Struer. Endelig tilbydes en række aktiviteter på Thyholm.

God fornøjelse i den kommende sæson.

Venlig hilsen

Lars Olesen
Centerchef for Sundhed og Omsorg

FRA EN BRUGER AF HUSET

Jeg hedder Svend Åge Nybo og er 87 år gammel. Jeg spiller billard og kort, og har gjort det længe. Billard spiller jeg 2 gange i ugen, og jeg spiller kort hver torsdag aften.

Jeg har været med i tværfaglig efterlønsklub i mange år, over 15. Og da vi så begyndte at komme her i huset, efter det gamle folkets hus ikke var der mere, så begyndte jeg også at komme til andre ting i huset.

Det er dejligt at komme i huset – vi føler os godt hjemme. I starten til billard var vi kun 3 – 4 stykker, men nu er vi 21 mænd og 1 dame. Folk er glade for at komme for at snakke lidt og for at komme hjemmefra. Vi diskuterer jo lidt af hvert og folk har jo alle deres at slås med, sygdom og diverse.

Vi passer lidt på hinanden og vi har aldrig oplevet uvenskab, kun venskabeligt drilleri. Nu er vi så mange, vi skal spille 3 dage, så det er jo positivt.



FRIVILLIG

Samarbejde med brugere af huset, om tilrettelæggelsen af aktivitetstilbuddene, er det altafgørende fundament for tilbuddenes eksistens. Dette samarbejde skaber stærke fællesskaber på tværs af generationer og social baggrund.

Et aktiv ældreliv på aktivitetscentret giver dig mulighed for selv at vælge, hvordan du deltager, og hvad du vil deltage i. Du har mulighed for at indgå i og tage et medansvar i et meningsfyldt fællesskab. Det er vigtigt, at der er respekt for den indsats de frivillige yder, og at man har tolerance overfor hinanden trods forskelligheder.

Har du lyst og overskud, til at indgå i dette samarbejde i de åbne tilbud, hører vi gerne fra dig.

Som frivillig hjælper kan du melde dig til faste opgaver, eller du kan fortælle, hvilke aktiviteter du har lyst til at hjælpe med eller starte.

Hvor ofte du kommer, er helt op til dig, du kan altid sige fra, hvis du har andre planer.

Hvis dette har din interesse kan du kontakte

Mette Ørskov Rasmussen	Tlf. 24 64 76 66
Karen Qvist Kristensen	Tlf. 24 87 71 47

En frivillig hjælper kan bl.a. være

- Cafévært/inde
- Igangsætter i værksteder
- Igangsætter for kulturelle tilbud
- En der kan synge/spille til arrangementer
- Praktisk hjælp ved arrangementer
- Initiativtager til nye aktiviteter

Har du en god idé til en ny aktivitet eller et interesseområde, som du eventuel selv vil starte op, så kontakt aktivitetskoordinatorerne

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Alle pensionister og efterlønsmodtagere i Struer kommune kan deltage i aktiviteter og arrangementer i de åbne aktivitetstilbud.

Du kan tilmelde dig ved Aktivitetsmessen eller ved henvendelse til Karen eller Mette på kontoret.

Deltagergebyr for en sæson.

1 aktivitet	170 kr.
2 aktiviteter	230 kr.
3 aktiviteter	350 kr.
4 aktiviteter	450 kr.
Pilates	380 kr.

Deltagergebyret betales enten på tilmeldingstidspunktet eller til vejlederen, én af de første gange. Desuden er det muligt at betale til Karen eller Mette på kontoret. Der er desværre ikke mulighed for at betale med Dankort eller MobilePay.

Brug gerne e-mail ved tilmelding og lignende.

KONTAKT OG TILMELDING VED HENVENDELSE TIL KOORDINATORERNE

Aktivitetskoordinator: **Struer**
Karen Qvist Kristensen
Mail: karenk@struer.dk Tlf. 24 87 71 47

Aktivitetskoordinator: **Struer**
Mette Ørskov Rasmussen
Mail: mra@struer.dk Tlf. 24 64 76 66

Aktivitetskoordinator: **Thyholm:** Edb og billard.
Anne Marie Eriksen
Mail: amke@struer.dk Tlf. 30 57 59 21

MOTIONS / TRÆNINGSTILBUD



CURLING

Tæppecurling: Et sjovt og spændende spil, hvor alle kan være med.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 2
Tid:	Mandage kl. 10.00 - 11.30
Opstart:	13. august
Vejleder:	Lis Karlsen

BORDTENNIS FOR VETERANER

For dem over 60, som er interesseret i motion og bordtennis. Både mænd og kvinder er velkomne. Hvis du ikke har prøvet at spille bordtennis før, hjælper vi dig gerne i gang. **Medbring selv bat og bold.**

Sted:	Aktivitetscenter Struer, drengesalen
Tid:	Tirsdage kl. 19.00 - 21.00
Opstart:	11. september
Vejleder:	Poul Andreæ og Anne Thorn

BORDTENNIS FOR BEDSTEFORÆLDRE OG BØRNEBØRN

Vil du være sammen med dit barnebarn på en anderledes måde, end I plejer, så er dette tilbud måske noget for jer.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, drengesalen
Tid:	Onsdage kl. 16.30 - 18.00
Opstart:	12. september
Vejleder:	Niels Mortensen

TORSDAGS-BORDTENNIS

Synes du det kunne være sjovt at skyde weekenden i gang med en god gang motion, hvor det sociale og det at have det sjovt også er vigtigt, - så meld dig til torsdags-bordtennis!

Sted:	Aktivitetscenter Struer, Pigesalen
Tid:	Torsdag kl. 15.00-17.00 (nye medlemmer fra kl. 18)
Opstart:	13. september
Vejleder:	Heinz Schmidt

PILATES

Pilates er en velegnet træningsform til alle, uanset alder og baggrund. Kropsholdningen bedres, smidighed, styrke og udholdenhed i musklerne omkring rygsøjlen, hofter og skuldre øges.

Vi arbejder meget på gulvet i et roligt tempo. I Pilates gøres brug af forskellige teknikker; især brugen af åndedrættet i bestemt rytme er vigtigt, ligesom vi koncentrerer os om de kropscentrale muskler; CORE muskulaturen, for at opnå styrke og stabilitet i kroppen. I år vil vi fokusere på bl.a. lændeproblemer. Vi slutter altid timen med en guidet afslapning.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 2.
Tid:	Tirsdag kl. 14.00-15.00 (øvede) Torsdag kl. 13.00 -14.00 (begynderhold) og 14.00-15.00 (øvede)
Opstart:	Uge 38
Vejleder:	Mette Ørskov Rasmussen, Ergoterapeut.

YOGA KUN FOR MÆND (4 gange)

Yoga er ikke kun for smidige kvinder. Vi arbejder med få lette øvelser og vi arbejder på at blive lidt mere smidige og aflaste ryg, lænd og skuldre. Vi tager hensyn til at ikke alle kan det samme og alle kan i hvert fald være med !

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 2.
Tid:	4 onsdage i januar kl. 14.00-15.00
Opstart:	Onsdag d. 9. januar
Vejleder:	Mette Ørskov Rasmussen, Ergoterapeut
Pris:	80 kr.

BALLROOM FITNESS

Denne nye fitness-trend har lånt trinene fra vals, tango, samba og andre standard - og latindanse. Det nye er, at du ikke danser med en partner, men solo. Der er dog ikke noget i vejen for at bruge trinene med en partner, når du kommer hjem.

Det er motion med masser af humør og sved på panden.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 2
Tid:	Onsdag kl. 13.00-14.00
Opstart:	Mandag den 18. marts 2019, kl. 14.00 – 15.00
Vejleder:	Brita Husum

LØBE- OG GÅKLUB

Holdet er for helt nye løbere og folk, der har været i gang et stykke tid. Vi starter med at gå og løbe og arbejder os langsomt frem efter et program. Det betyder, at vi samtidig kan hygge os sammen, og at alle kan være med.

Man vælger frit, hvor ofte man kommer.

Mødested:	Skolegården på Aktivitetscenter Struer.
Tid:	Mandage og fredage kl. 10.00 Onsdage kl. 10.00 (Gåtur).
Opstart:	Mandag den 10. september.
Vejleder:	Sonja Madsen og Kirsten Andersen.

MINDFUL MEDITATION OG AFSPÆNDING

Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage.

Kurset henvender sig til alle der gerne vil træne mindfulness og have en dybere forståelse og kendskab til mindfulness i hverdagen. Det er et kursus for alle der gerne vil bringe ro og klarhed til de udfordringer, vi oplever i dagligdagen.

Ved stor tilslutning oprettes 2 hold.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 2
Tid:	Torsdag kl. 11.00 – 12.30
Opstart:	Torsdag den 20. september
Vejleder:	Elin Kloster Jensen

MINDFUL MEDITATION OG AFSPÆNDING

Dette kursus henvender sig til kursister der har fulgt mindfulnesskurset i sæson 2017-18.

Her kræves det, at du bl.a. har kendskab til de 8 mindfulness principper, og har forståelse for hvad NOAK modellen bruges til.

Det er et forsættelses forløb, der bringer dig videre med at lære dig selv at kende og giver dig nye værktøjer og input til din daglige Mindfulness praksis.

Sted:	Aktivitetscentret, Aktivitetslokale 2
Tid:	Mandag kl. 11.00 - 12.30
Opstart:	17. september
Instruktør	Elin Kloster Jensen

MINDFULNESS FOR PERSONER MED KOL

Dansk forskning har vist at personer med KOL kan have gavn af Mindfulness- træning. Det kan bl.a. være med til at reducere angst.

Mindfulness trænes gennem meditativ praksis og Yoga.

Den form for Mindfulness der praktiseres på dette kursus, er fokuseret på åndedrætsøvelser og blid stole yoga, også her med fuld fokus på åndedrættet.

Der vil også i forløbet være nogle meditationer der handler om accept af sygdommen.

Hvis du har brug for at vide mere om dette kursus, er du velkommen til at kontakte Elin Kloster på tlf. 41155095.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 2
Tid:	Torsdag kl. 9.45-10.45
Opstart:	Torsdag d. 20. september kl. 9.45-10.45. kurset vare 8. uger, og sidste gang er d. 8. november.
Instruktør:	Elin Kloster

ER DU SIKKER?

Kurset for dig der vil styrke din krop og balance

Et kursus i samarbejde med Sundhedscenter Struer og sygeplejen.
Kurset er for dig, som er over 65 år, og som bor i eget hjem.

Formålet med kurset er, at du opnår en forbedret balance, øget styrke af kroppen og mere sikkerhed i dine dagligdags aktiviteter samt at nedsætte risikoen for, at du falder.

Det kan være med til at øge din livskvalitet i hverdagen.

Du kan hente mere uddybende folder på Aktivitetscenter Struer.

Sted:	Vestcenter Kilen (indgang Dagcentret).
Tid:	Mandage kl. 10.00.
Opstart:	Mandag den 10. september
Vejleder:	Personale fra Sundhed og omsorg
Tilmelding:	Karen Qvist Kristensen, ergoterapeut

KREATIVE AKTIVITETER



Du skal som udgangspunkt selv medbringe "redskaber" og betale for materialer

KNIPLING

Holdet hvor man mødes med kniplebrættet. Der bliver snakket og hygget, mens der arbejdes. Gerne lidt erfaring med knipling.

Sted: Aktivitetscenter Struer mødelokale 3
Tid: Onsdage kl. 9.00 – 12.00
Opstart: 5. september
Vejleder: Bodil Stephensen

KREATIV SY-VÆRKSTED

Kom og få hjælp og inspiration til at sy. Her kan du arbejde med dine sy-produkter både som nybegynder og øvet. Vi syr alt mellem himmel og jord og hjælper hinanden.

Du skal medbringe stof og sy-grej

Sted: Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 1.
Tid: Onsdag ca. hver 4. uge. Fra 9.30 til 16.00.
Det er også muligt kun at komme om eftermiddagen.
Opstart: 19. september
Vejleder: Ulla Andersen og Birthe Søgaard.



GENBRUG GUMMISLANGER

Vi skal sy krukker, vaser, etuier, punge, tasker eller noget helt andet af gummislanger. Teknikkerne lærer du hurtigt. Kreativiteten blomstrer, når vi er flere sammen og inspirerer hinanden.

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 1
Tid: Tirsdag kl. 9.30-12.00
Opstart: 11. september
Vejleder: Jenny Nørgaard

HÆKLECAFE

Vi hækler sammen, deler erfaringer og bytter mønstre.

Alle kan deltage, om du er nybegynder eller erfaren hækler. (Ikke andet håndarbejde)

Sted: Aktivitetscenter Struer, Aktivitetslokale 3
Tid: Mandage kl. 9.30-12.30
Opstart: Nye deltagere: 10. sep.
Vejleder: Margit E. Madsen

PATCHWORK

Holdet er for folk, som kan lide at klippe og sy. Der laves mange spændende ting til pynt og brug.

Du skal have lidt øvelse med nål og tråd for at deltage.

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 3
Tid: Mandag kl. 13.00 - 16.00
Opstart: Nye deltagere: 10. sep.
Vejleder: Ulla Andersen

PATCHWORK

Et hold for alle med interesse for Patchwork. *Du kan starte helt fra bunden.*

Vi laver rigtig mange spændende ting og inspirerer hinanden.

Sted: Aktivitetscenter Struer, Aktivitetslokale 1
Tid: Torsdage kl. 13.00 - 16.00
Opstart: Nye deltagere: 13. sep.
Vejleder: Linda Madsen

TEGNEKURSUS

Her er der mulighed for at få vejledning i tegning med tusch, pastel, blyant og kul.

Sted: Aktivitetscenter Struer, lokale 5
Tid: Tirsdage kl. 9.30 -11.30
Opstart: 11. september
Vejleder: Lissy Sørensen

ONSDAGS-STRIK

Alt fra sjaler, sokker og trøjer strikkes i denne gruppe. Vi hjælper hinanden og udveksler mønstre og ideer.

Der er lagt vægt på det gode samvær og hygge i gruppen.

Sted: Aktivitetscenter Struer, Aktivitetslokale 3
Tid: Onsdage kl. 13.00 – 16.00
Opstart: Nye deltagere: 12. sep.
Vejleder: Linda Madsen

FILTNING

Et gammelt håndværk, som igen er blevet moderne.

Der arbejdes med uld og sæbevand, som bliver til spændende og flotte brugs - og pynteting.

Det er kun muligt at deltage hver 14. dag. Der er 2 hold, der skiftes.

Sted: Aktivitetscenter Struer, Aktivitetslokale 1
Tid: Tirsdage kl. 9.00 – 12.00
Opstart: 11. september
Vejleder: Mimi Rasmussen og Jette Holt

GLAS

Kom og prøv at lave dit eget fad, figur, smykke eller noget helt andet.
Du kan selv komme med ideerne eller lade dig inspirere af de andre på holdet.
Vi arbejder med både farvet glas og vinduesglas, som du selv farvelægger.

Mulighederne for dekorationer er mange.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 1.
Tid:	Torsdage i ulige uger
Opstart:	Torsdag den 11. oktober kl. 10.00-12.00
Pris:	Materialepris er 25 - 100 kr. pr. gang, alt efter hvad du vælger at lave.
Vejleder:	Merete Ramsløv.

HÅNDARBEJDS CAFE

Vi strikker, hækler og syr.
Vi hjælper hinanden med gode råd og inspiration.

Det er en åben cafe, hvor man kommer, når man kan.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, mødelokale 1.
Tid:	Tirsdag i lige uger, kl. 13.00 - 16.00
Opstart:	18. september
Vejleder:	Joan Kristensen

ZENTAGLE/DOODLES

Zentagle er en tegnemetode, der er sjov og afstressende.

Ved hjælp af kruseduller og spontan tegning kommer der mønstre og forskellige strukturer frem. Dette kan danne spændende billeder med et grafisk udtryk.

Vi tegner på sten, krukker og æsker, og laver små kort.

Kræver ingen særlig kunstneriske forkundskaber.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, mødelokale 5.
Tid:	Onsdag kl. 10.00-11.30
Opstart:	12. september
Vejleder:	Karen Qvist Kristensen

KERAMIK / RAKU

Vi laver mindre ting i keramik, som brændes i Raku ovn. Du betaler selv for materialer og brænding. Ved at brænde keramikken i Raku ovn fremkommer der smukke farver og struktur i glasuren. Der er ikke tale om egentlig undervisning, men vi hjælper og inspirerer hinanden.

Sted: Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 1
Tid: Mandag kl. 14.00
Opstart: 17. september
Vejleder: Vibeke Pedersen, Marianne Thomsen og Merethe Ramsløv

VÆVNING FOR ØVEDE

Hvis du har kendskab til vævning og selv kan sætte en væv op, er du velkommen til at deltage i denne gruppe.

Sted: Vævene er opstillet i mødelokale 4.
Tid: Tirsdage kl. 12.00-16.00
Ellers er vævestuen åben i Aktivitetscenter Struers åbningstid
Opstart: Uge 32
Vejleder: Nina Juul Nielsen.

HORN

Vi skal arbejde med horn både med og uden maskiner. Horn har været brugt til små brugsgenstande og til smykker siden stenalderen. Det er let at arbejde med og dejligt at bruge. Vi skal lave smykker og evt. små brugsting af horn.

Vi udbyder holdet som 4 gange, men gruppen har jo mulighed for at fortsætte mere, hvis det ønskes.

Sted: Træværkstedet, aktivitetscenter Struer.
Tid: Onsdage 15.00 - 17.00 (4 gange)
Opstart: Onsdag d. 7. november
Vejleder: Heinz Schmidt.
Pris: 80,- kr. Materialer betaler du selv.

STENSLIBNING

Vi er kommet i besiddelse af et par maskiner til brug ved stenslibning af smykkesten og lignende. Det kunne være sjovt hvis nogen havde lyst til at bruge dem. Vi er også i kontakt med et par som godt kan instruere i brugen af maskinerne. Så hvis det kunne være noget for dig kan du kontakte kontoret.

TRÆVÆRKSTED

I træværkstedet bydes på hyggeligt samvær og mulighed for at arbejde med de projekter, man har lyst til.

Der er en frivillig instruktør til stede, som kan hjælpe med brug af maskiner.

Vi arbejder især med trædrejning, men også andet.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, sløjdlokalet
Tid:	Tirsdage kl. 8.00-12.00
Opstart:	11. september
Vejleder:	Heinz Schmidt

DEN KREATIVE VÆRKSTEDSRUPPE

Gruppen mødes hver mandag og onsdag, hvor vi hjælper hinanden i værkstedet.

Det kan være alt i træ f.eks. kasser, fuglebure, bænke osv.

På drejebænken laves skåle, fugle og andre dyr.

Eller har man derhjemme en ramme eller et andet møbel, der skal renoveres / ombetrækkes eller males op, bygges eller hvad det nu lige er, man interesserer sig for.

Der er ingen underviser på holdet, - man hjælper og inspirerer som sagt hinanden.

Materialer medbringer man selv.

Sted:	Træværkstedet, Aktivitetscenter Struer
Tid:	Mandag og onsdag kl. 9.00-12.00
Opstart:	10 og 12. september
Tovholder:	Knud Erik Bertelsen og Bent Graversen

Hvis der er stor tilslutning til træ/værkstedsrupperne, er der mulighed for at lave flere grupper. Kontakt Karen Qvist Kristensen.

WORKSHOPS



*Er du kreativ, og kunne du tænke dig at deltage i et forløb, hvor du har mulighed for at stifte bekendtskab med forskellige kreative aktiviteter, så er dette tilbud noget for dig. **Vigtigt at oplyse mailadresse ved tilmelding.***

HAKNING/HÆKLING

Eva Johansen vil introducere os til Tunesisk hækling eller hakning, som det hedder på dansk.

Det er blanding mellem hækling og strik.

Medbring forskellige typer garn og en hakkenål. Der vil også være mulighed for at købe materialer og hakkenål.

Sted:	Aktivitetscenter Struer
Tid:	torsdag d. 10. januar kl. 13-16
Underviser:	Eva Johannesen
Tilmelding:	Senest den 7. januar til Karen eller Mette.
Pris:	50, kr. inkl. Kaffe.

BOOK-FOLDING

Hvad er Book-Folding? Bruno Nordensgaard vil indføre os i den forunderlig folde verden, og vise teknikken. Medbring selv gamle bøger (mindst 510 sider)

Lille lineal, tegne trekant. Pencil eller alm. blyant (evt. blyantspidser.)

Sted:	Aktivitetscenter Struer lokale 1.
Tid:	Tirsdag 26 februar. 13.00 til 15.00
Underviser:	Bruno Nordensgaard
Tilmelding:	Senest den 21. februar til Karen eller Mette.
Pris:	50 kr. inkl. kaffe.

PILEFLET

Vi skal arbejde med frisk pil og fremstille uroer, blomsteropsatser og store kugler af pil. Arbejdet med pil er sjovt og inspirerende, og man får brugt hænderne. Du skal selv medbringe lille grensaks og urtepotte med sand i, hvis du vil lave blomsterstativ.

Sted:	Udelivshytten, Løvsangervej 2b, Bremdal.
Tid:	Mandag den 4. marts kl. 10-13.
Underviser:	Anne Mette Hjørnholm.
Tilmelding:	Senest den 18. feb. til Karen eller Mette.
Pris:	100 kr. inkl. kaffe. Materialer skal du selv betale.

EFFEKTMALING MED ANNIE SLOAN MALING

Kalkmaling er en type maling, der kan hæfte på alt. Det er meget lidt at arbejde med og man kan blande farver, som der passer en. Der kan bruges forskellige redskaber og voks til at skabe forskellige effekter. Du skal selv medbringe genstande du vil ha malet. Det kan være en hylde, en flaske, et lille møbel eller lignende. Medbring også et par pensler og gerne nogle plastbeholdere til at blande maling i . Vi sørger for at der er maling og voks til rådighed. Der vil være mulighed for at købe lidt Annie Sloan maling.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, sløjtlokalet.
Tid:	Onsdag den 27. marts kl. 14,30-16,30
Underviser:	Karen Qvist Kristensen og Mette Ørskov Rasmussen
Tilmelding:	Senest den 11. marts til Karen eller Mette.
Pris:	50,- kr. inkl. Kaffe. Der er mulighed for at købe maling.

SPROG



LÆS, LYT OG FORSTÅ ENGELSK FOR BEGYNDERE

Du havde måske lidt engelsk i skolen, men har ikke brugt det siden. Måske har du lagt mærke til, at der bliver flere og flere engelske ord i din hverdag og vil gerne forstå lidt mere af det, f.eks. når du rejser, eller når børnebørnene "liker" eller sender "link" på facebook.

Vi lytter og ser små stumper nyhedsindslag på engelsk og læser enkelte tekster.

Fokus på forståelse for det læste og talte, i mindre grad på selv at tale sproget.

Og så hygger vi os !

Sted:	Aktivitetscenter Struer, mødelokale 2
Tid:	Mandage kl. 16.30-18.00
Opstart:	17. september
Vejleder:	Inge Lund Petersen

ENGELSK FOR LET ØVEDE

Engelsk for let øvede er for dig, der kender lidt til sproget. Du øver almindelige ord til daglig tale og vendinger til rejsebrug og ved indkøb.

Desuden lærer vi lidt grammatik og læser små tekster for at træne dit ordforråd. Max 6-8 deltagere.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, mødelokale 2
Tid:	Mandage kl. 10.00 - 12.00
Opstart:	17. september
Vejleder:	Manfred Petersen

ENGELSK FOR ØVEDE

På holdet mødes man og læser engelske tekster eller historier, som efterfølgende danner grundlag for samtale.

Holdet hjælpes ad med at planlægge forløbet.

Der er venteliste til holdet. (Midlertidig lukket for tilgang)

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 3
Tid: Fredage kl. 9.30-11.30
Opstart: 21. september
Vejleder: Vibeke Vestergaard

ITALIENSK FOR ØVEDE

Gennem samtaler tages der udgangspunkt i hverdagsitaliensk samt små tekster. Samtidig hermed arbejdes der med øvelser gennem oplæsning, mundtlig og skriftlige oversættelser, og der arbejdes med at få en forståelse for den italienske grammatik.

Kurset vil gå over en hel sæson, men vil være afbrudt af perioder, hvor Annalise er i Italien. Her vil der være selvstudie.

VIGTIGT – kun for øvede.

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 6.
Tid: Tirsdage kl. 13.00 – 15.00
Opstart: 18. september
Vejleder: Annalise Jensen og Lise Kristensen

ENGELSK FOR ØVEDE

Dette er holdet for dig, der gerne vil genopfriske engelsk eller starte helt forfra.

Måske synes du, det kunne være dejligt, at forstå lidt mere af det engelske, der er omkring os, eller måske vil du gerne blive lidt bedre til at kommunikere på engelsk.

Vi ser små stumper nyhedsindslag på engelsk og læser enkelte tekster.

Fokus på forståelse for det læste og talte, i mindre grad på selv at tale sproget.

Der er venteliste til holdet (midlertidig lukket for tilgang)

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 2
Tid: Tirsdage kl. 10.00 - 12.00
Opstart: 11. september
Vejleder: Michael Kristensen

IT



På holdene i Foto, Facebook og billedbearbejdning, skal man anvende egen Laptop (bærbar computer).

Derved skal man kun lære et system og en Laptop at kende.

Der er trådløs internetforbindelse på stedet.

Sørg for at Laptoppen er fuldt opladet, da der ikke er stik til alle.

Det kan være en fordel at anskaffe sig en lille trådløs mus.

Spørg endelig koordinatorenne, hvis du er i tvivl om noget.

POWER POINT FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

Lær at præsentere dine ferie billeder eller andet på en spændende måde.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, mødelokale 1
Tid:	Onsdage 9.30-11.45 (8 gange)
Start:	Onsdag den 12. september
Vejleder:	Johan Johansen

FOTO

Hvad er et godt billede?

Hvad gør et fotografi til et godt billede? Kamera, teknik

Vi skal tale billede komposition og billede opbygning.

Vi vil gå på by-opdagelse og finde gode motiver.

For folk der er vilde med at tage billeder.

Sted :	Aktivitetscenter Struer, mødelokale 1
Tid:	onsdag kl. 13.30-16.00 (8 gange)
Opstart:	12. september
Vejleder:	Kurt Veise

FOTO/BILLED-BEHANDLING FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

Vi redigerer billeder, såsom forbedringer af farver, lys, skarphed.

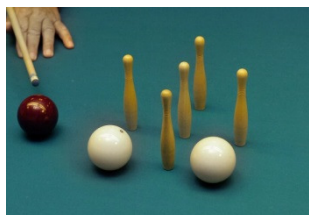
Vi arbejder med tekster, telegrammer mm.

Der er rig mulighed for at arbejde med egne billeder.

Medbring egen PC.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, mødelokale 1
Tid:	Onsdage kl. 9.30-11.45 (8 gange)
Opstart:	9. januar 2019
Vejleder:	Johan Johansen

INTERESSEGRUPPER



CABARET

Deltagerne skal med deres aktive medvirken skabe en cabaret, der opføres fortrinsvis for seniorer i den Midt og Vestjyske landsdel. Så kan du synge og har lyst til at optræde med det for andre, er det lige noget for dig. Teknisk snilde kunne også være en mulighed og hjælp for holdet.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 1.
Tid:	Tirsdage i ulige uger kl. 15.00
Opstart:	11. september
Vejleder:	Ove Flyvholm

HAVEVENNER

Havevandring med samvær /venner i besøgshaver

Vi håber, at danne en gruppe, som besøger hinandens haver/kolonihave/altan. Uanset størrelse og stand, men mødes ved glæden ved have og haveliv.

Har du lyst til et besøg i din have og besøge andres have. Et besøg tager ca. 1-2 timer. Din have behøver hverken være stor eller prangende. Det er samvær, der er vigtigt.

Første møde:	Tirsdag 11. september
Sted:	Aktivitetscenter Struer
Tid:	kl. 10.00

SAMMENSANG/KOR

I koret stilles der ikke særlige krav til sangtalentet – bare man deltager med godt humør og kan lide at synge.

Bo Pe synger og spiller for. Han vil føre koret gennem nye og gamle sange.

Efter øvningen er der mulighed for socialt samvær og en kop kaffe i cafeen.

Sted: Aktivitetscenter Struer, salen
Tid: Tirsdag i ulige uger - kl. 14.00 - 15.00
Opstart: 18. september
Vejleder: Lene Birkholm og Lis Karlsen

BILLARD

Vi hygger os med billard på torvet. Det er også muligt at spille billard på andre ugedage eller tidspunkter.

Sted: Aktivitetscenter Struer, torvet
Tid: Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00 - 12.00
Opstart: Kører hele året. Du møder bare op
Vejleder: Steen Kristensen

CANASTA

Kan du spille canasta? eller har du lyst til at lære det?

Så kom og vær med til et par hyggelige eftermiddagstimer. Canasta er et kortspil i rommyfamilien, der går ud på at samle canastaér.

Vi spiller 2, 3 og 4 personer ved hvert bord alt efter fremmøde.

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 3
Tid: Onsdag kl. 13.30 - 16.30
Opstart: Nye deltagere: 12. sep.
Vejleder: Ingrid Christensen

LÆR AT SPILLE BRIDGE

Her kan du i et trygt forum lære at spille bridge.

Sted: Aktivitetscenter Struer, salen
Tid: Torsdage 10.00 - 12.30 (6-10 gange)
Opstart: Torsdag den 4. oktober.
Vejleder: Sara Stephansen

BRIDGE

Kan du spille bridge, men mangler du træning, for evt. at melde dig i en bridgeklub, så er du velkommen i denne gruppe.

Ingen undervisning.

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 6
Tid: Tirsdage 9.30 - 12.00 og torsdage 13.00 - 16.00
Opstart: Uge 32
Vejleder: Ingrid Grud Christensen og Henning Arentoft

KORTSPIL OG BRÆTSPIL

Har du lyst til at spille kort, whist, 500 eller brætspil - så mød op - så laver vi forskellige hold.

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 4
Tid: Onsdag, kl. 10.00 - 12.00
Opstart: 12. september
Vejleder: Svend Åge Nybo

BOB

En hyggelig eftermiddag, hvor der spilles ved flere borde.

Sted: Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 2
Tid: Fredage kl. 13.00 - 16.00
Opstart: Kører hele året
Vejleder: Albert Buchholz

MADLAVNING FRA HELE VERDEN

Det er helt ligegyldigt om du kan lave mad eller ikke, - bare du kan li' mad og er interesseret i, hvad man spiser andre steder.

Vi kunne f.eks. lave lækker mad fra Indien, Thailand og Somalia. Det bliver mad med masser af smag og farve. I år har vi valgt at gruppen skal være fælles om at bestemme, hvad vi skal spise....Så derfor et lille indledende møde den 8. oktober.

Der vil være en materialepris pr. gang på ca. 60 kr.

Vi afslutter hver gang med at spise sammen. Der er et glas vin inkluderet i prisen. Der udleveres et lille hæfte med opskrifter.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, skolekøkkenet
Tid:	Planlægning: mandag den 8. oktober kl. 15. 4 mandage derefter i ulige uger kl. 16.00 – 18.00
Vejleder:	Mette Ørskov Rasmussen og Helle Pramanik m.fl.

MADLAVNING FOR MÆND

Vi skal lave mad for mænd og sammen med mænd. Vi skal lave mad der passer godt til øl og mad med øl i! Vi skal også lave en del andet mad.

Du behøver ikke kunne lave mad i forvejen, bare du godt kan li mad. Vi afslutter hver gang med at spise sammen. Der er inkluderet en øl i prisen. Der vil være en materialepris på ca. 60 kr. pr gang.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, skolekøkkenet.
Tid:	mandag den 21. januar kl. 16-18 (derefter 3 mandage i lige uger).
Vejleder:	Flemming Skindhøj.

NY LÆSEKREDS

Det er helt ligegyldigt om du læser lidt eller meget, bare du har lyst til det.

Vi mødes ca. hver 5. uge og taler om den bog, vi har læst i mellemtiden.

Bøgerne vælger vi fra gang til gang.

Det vil ligeledes være oplagt at inspirere hinanden med spændende bogideer og helt nye emner.

Sted: Aktivitetscenter Struer
Tid: Tirsdag den 25. september kl. 15.15 – 17.00
Vejleder: Mette Ørskov Rasmussen, ergoterapeut

SKRIVEVÆRKSTED

Hvad skal der til, for at du begynder at skrive din egen historie?

Vi vil gerne skabe et forum, hvor vi mødes hver 3. uge og inspirer hinanden til at FORTÆLLE DIN LIVSHISTORIE

I disse år fylder de mange fra efter krigen et rundt 70. Det har inspireret tidligere kulturminister Jytte Hilden til at skrive "På sporet af årgang 1946."

Måske det kunne give andre efterkrigsbørn lyst til at beskrive deres liv og udfordringer, og tegne et billede af den udvikling, der har været.

Da jeg var barn, var der rigtige vintre til

Sted: Aktivitetscenter Struer, mødelokale 1
Tid: Tirsdag kl. 13.30 -15.00 (ca. hver 3. uge)
Opstart: 11. september
Vejleder: Karen Qvist Kristensen, ergoterapeut

UDFLUGTER



VEST STADIL FJORD OG ENGE

Vi skal besøge vest Stadil fjord, som er et mekka for fugle interesserede. Vi skal besøge et fugletårn og Jens Bjerg Thomsens gamle jagthytte og gå en tur på diget langs østsiden af fjorden. Det bliver en tur med masser af frisk luft, åbne vidder og gode naturoplevelser.

Vi fylder bilerne og kører sammen.

Mødested:	Aktivitetscenter Struer parkeringspladsen
Tid:	mandag den 29. oktober kl. 12
Tilmelding:	Senest torsdag d. 25. oktober
Pris:	50 kr. inkl. Kaffe og kage. (husk penge til chaufføren)

LIVØ

Livø har alt! dejlig varieret natur på et overskueligt areal så man sagtens kan nå hele vejen rundt. Vi går tur på øen; kort eller lang, alt efter hvad man har lyst til. Madpakkerne spiser vi udenfor, hvis vejret tillader det. Vi skal også høre lidt om Livøs særprægede historie.

Vi fylder bilerne og kører sammen.

Husk selv en madpakke. Der er mulighed for at købe drikkevarer og kaffe/kage på Cafeen.

Mødested:	Aktivitetscenter Struer parkeringspladsen
Tid:	Onsdag den 8. maj kl. 8.30 (heldagstur)
Tilmelding:	Senest torsdag den 2. maj
Pris:	Færge 95,- kr. Evt. lidt til en kop kaffe på cafeen og til chaufføren).

SHELTER-TUR

Glæd dig til den årlig tilbagevendende sheltertur med gåtur, hygge og lækker mad. Vi skal lave mad på bål og hygge os omkring bålet.

For dem der har lyst, er der mulighed for at overnatte i shelter. Næste morgen er der morgenbadning i fjorden, for de morgenfriske og vandglade. Der er toilet i nær forbindelse med shelter.

Mere information følger til de tilmeldte.

Mødested:	Aktivitetscenter Struer, Forhal
Tid:	Onsdag den 5. juni kl 16.00
Tilmelding:	Senest torsdag den 28. maj
Pris:	Ca. 100,- kr.

BRUG NATURENS SPISEKAMMER

Svampetur

Vi kører ud i skoven og samler svampe. Vi skal snakke om hvilke svampe, der er sikre, og hvordan de forskellige svampe kan bruges.

Husk kurv og kniv.

Vi får hjælp af en naturvejleder.

Mødested:	Aktivitetscenter Struer, Forhal
Tid:	Onsdag den 3. oktober kl. 13.00
Tilmelding:	Senest den 27. september
Pris:	50,- kr. inkl. kaffe
Tovholder:	Mette Ørskov Rasmussen, ergoterapeut

Brug dit ukrudt fornuftigt

Haven og naturen vrimler med planter, som vi betragter som ukrudt. Det handler ofte om planter med rigtig god smag og med masser af sunde egenskaber. Vi skal plukke nogle af disse urter og bagefter tilberede dem, - evt. over bål.

Mødested:	Løvsangervej 2b, Bremdal.
Tid:	Onsdag den 22. maj kl. 13.00
Tilmelding:	Senest den 16. maj
Pris:	50,- kr. inkl. kaffe
Tovholder:	Mette Ørskov Rasmussen, ergoterapeut

SÆSONENS ØVRIGE AKTIVITER



AKTIVITETSMESSE

Som opstart på sæsonen i værkstederne og øvrige arrangementer afholdes der i september en Aktivitetsmesse. En dag hvor du har mulighed for at se, hvilke aktiviteter der foregår i Aktivitetscentrets åbne tilbud.

Du kan få en snak med de frivillige vejledere og se, hvad der fremstilles i nogle af værkstederne.

Du kan også tilmelde dig sæsonens aktiviteter denne dag.

Sted: Aktivitetscenter Struer.
Tid: 7. september 2018, kl. 12.00 – 15.00



Like og del os på Facebook

Søg efter:

Åbne aktivitetstilbud, Struer Kommune

Hold øje med hjemmesiden:
www.aktivitetscenter.struer.dk

samt opslag på Aktivitetscenter Struer
og Vestcenter Kilen.

FOREDRAG "VI HAR ALLE EN HISTORIE"

Som noget nyt i år har vi lavet et nyt tiltage, hvor vi har inviteret folk til at fortælle deres historie, ud fra devisen "alle har en historie" eller en fortælling, der er spændende og interessant.

Det er folk fra lokalområdet, der er inviteret til at holde et lille foredrag på ca. 1 time. Der bliver kaffe og kage undervejs.

Sted:	Aktivitetscenter Struer, aktivitetslokale 1.
Tid:	tirsdage i ulige uger kl. 14.00-15.30
Opstart:	23. oktober.
Pris:	50 kr. inkl. kaffe og kage.
Tilmelding:	Torsdagen før.

23 oktober: Lissy Sørensen: Hvidsten

Mit navn er Lissy Sørensen, men jeg er døbt Andersen, barn af møller Henning Andersen og Marie Andersen.

Min far var medlem af Hvidstengruppen, og blev henrettet sammen med de andre syv, og han ligger begravet sammen med dem i Mindelunden i Hvidsten.

Jeg har nogle erindringer fra krigen, da der jo er noget, som sætter sig fast, selv om jeg er født i 1940 og ikke var ret gammel.

6. november: Lene Birkholm: Livets fortrædeligheder

Det, at komme på den anden side af livets fortrædeligheder, og hvordan man takler de forskellige faser i livet, både de dårlige og gode. Lidt om, at man jo først skal erkende, at der er et problem, før man kan bearbejde det.

Altså i store træk livet på godt og ondt.

20. november: Maria Jakobsen: Aakjær og mig

Jeppe Aakjærs forfatterskab og især hans sange havde stor indflydelse på husmandsfolk som for eksempel mine oldeforældre. Hans tekster har været med til at gøre os til dem, vi er. Jeg holder et oplæg med billeder, og vi synger en fællessang eller to.

4. december: Tatiana Peremanova: Mit liv i Rusland

Jeg vil gerne fortælle om mit liv i Rusland. Rusland i tre forskellige perioder. I Sovjettiden, da jeg var barn og ung student på universitet. Da jeg begyndte mit arbejde som ingeniør. Tiden under "perestrojka og postperestrojka periode.

15. januar: Lise Fibiger: "Fra pen til computer"

En beskrivelse af mit eget liv, men også af den tid jeg er vokset op i.

AKTIVITETSWEEKEND

Sidste år afholdte vi for første gang aktivitetsweekend. Det var en stor succes; - vi havde sat som mål, at det skulle være et arrangement med ca. 40 deltagere. Vi endte med at blive ca. 55 deltagere til to dejlige dage med masser af ny læring, inspiration og dejligt socialt samvær. Dagen endte også ud med nye initiativer og nye relationer, hvilket i høj grad var vores håb.

I var rigtig gode til at melde til, selvom I fra starten faktisk slet ikke vidste, hvad det var ! så dejligt med modige folk.....

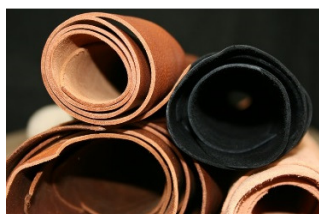
Vi gentager succesen igen i år med to dage med spændende aktiviteter og noget godt for hovedet og munden 😊

Det endelige program kommer senere, da det er et arrangement, vi vil afholde sammen med en gruppe frivillige i en arbejdsgruppe. Men det kunne være aktiviteter som læderarbejde, mindfulness og strik....

Sted: Aktivitetscentret Struer
Tid: fredag den 1. feb. og lørdag den 2. feb. 2019

Flere informationer kommer senere på Facebook og opslag.

Tilmelding skal ske på særlige tilmeldings sedler. Men du må gerne allerede nu blive skrevet op, da der kun er ca. 55 pladser.



FÆLLESSPISNING

Danmark spiser sammen:

Åbne tilbud har i flere år samarbejdet med Struer Frivilligcenter og Handbjerghus efterskole om et fælles arrangement under Folkebevægelsen mod ensomhed, nemlig arrangementet Danmark spiser sammen ! Det er en hyggelig dag, hvor man har mulighed for at møde gamle eller nye bekendte. Tag gerne din nabo eller en anden under armen, der ikke er så god til selv at komme afsted.

Sted: Aktivitetscenter Struer
Tid: En dag i uge 17. Se nærmere info. Senere.
Pris: Ca. 30 kr.

Fællesspisning i Cafeen:

Som noget nyt prøvede vi sidste år, at lave uformel sammenspisning i cafeen 2 tirsdage i vinterhalvåret. Det var rigtig hyggeligt. Det er ikke muligt at bestille mad eller bord; man møder bare op, - og så er det første til mølle princip.

Sted: Cafeen
Tid: Tirsdag den 22. jan. 2019 kl. 11.30
Tirsdag den 19. feb. 2019 kl. 11.30
Pris: Ca. 30 kr.

Sund spis sammen buffet:

I forbindelse med aktivitetsweekend lavede en gruppe mad til en sund og billig buffet. Det var en spændende opgave, og der kom noget rigtig dejlig og sund mad ud af det. I efteråret vil vi forsøge at lave et aften arrangement med samme koncept. Måske med lidt underholdning.

Kontakt Mette hvis du har lyst til at være med eller har gode ideer...Mere info. senere.

Sted: Aktivitetscenter Struer, salen
Tid: Dato endnu ikke fastsat.
Pris: 70,- kr.



GENBRUGSMODESHOW

Showet er et samarbejde mellem De åbne tilbud og Røde Kors butikken. Vi får også besøg af elever fra Handbjerghus efterskole, der har en Fashion-linje. De vil vise, hvad de mener, man kan bruge genbrugstøj til. Det håber vi bliver meget inspirerende.

Kom og se hvordan brugt tøj kan sættes sammen og blive som nyt. Efter showet kan du købe tøj fra Røde kors butikken. Vi laver lotteri på indgangsbilletten.

Husk at bestille/købe billet!!

Sted:	Aktivitetscenter Struer, salen
Tid:	Tirsdag den 13. november kl. 15.00
Tilmelding:	Senest den 12. november hos Karen eller Mette
Pris:	50 kr. inkl. kaffe og lagkage

STUEPLANTEDAG

Byt eller sælg stueplanter.

Har du for mange planter, eller mangler du lidt nyt forfriskning i stuen, kom og få lidt friske planter med hjem.

Tilmeld en stand ved Karen på kontoret.

Bente Madsen vil hjælpe med det praktiske.

Sted:	Aktivitetscenter Struer.
Tid:	Tirsdag den 22. januar - mellem 11.00 - 16.00

BLOMSTER TIL JUL

Få inspiration til at lave de skønneste juledekorationer.

Vi får besøg af Lars Refsgaard fra Houmøllers blomster i Skive. Lars har lige haft 30 års jubilæum som blomsterdekoratør og er kendt for at være meget dygtig og nyskabende. De kommer to personer fra butikken og viser de nye trends indenfor traditionel og nytænkende blomsterdekoration/kunst.

Der er en rigtig flot dekoration på indgangsbilletten og efter demonstrationen vil Lars afholde auktion over de flotte ting han har lavet i løbet af aftenen. Så der er virkelig mulighed for at få billig blomsterkunst med hjem !

Sted:	Aktivitetscenter Struer, salen.
Tid:	Onsdag den 21. november kl. 19.00
Underviser:	Lars Refsgård fra Houmøllers blomster i Skive.
Tilmelding:	Senest onsdag den 14. november til Karen eller Mette.
Pris:	80,- kr. inkl. kaffe.

VINTERMODE

Heidi fra modebutikken Jasmin er vært ved en hyggelig aften, der vil handle om stil og mode. Du lærer, hvordan du fremhæver det, der skal fremhæves, og skjuler det, der skal skjules og stadig vise din egen helt specielle personlighed.

Vi skal snakke om farver, længder på tøj, faconer, tilbehør mm.

Der er mulighed for at prøve forskelligt tøj, smykker, bæltter og tørklæder.

Der vil blive serveret lidt godt til ganen.

Sted:	Jasmin Østergade
Tid:	Onsdag den 28. november kl. 19.00 - 21.00
Tilmelding:	Senest den 22. november til Karen eller Mette.
Pris:	50,- kr.
konsulent:	Heidi fra Jasmin

VINTEROPLÆSNING

Læn dig tilbage og lyt!

Vi hygger med stearinlys og dejlig vinterstemning i Udelivshytten. Vi skal høre en historie eller to og have lidt varmt at drikke.

Arrangeres i samarbejde med Struer Bibliotek.

Sted:	Udelivshytten, Løvsangervej 2b, Bremdal
Tid:	Onsdag den 6. februar kl. 19.00
tilmelding:	Senest den 4. februar til Karen eller Mette.
Pris:	40 kr. inkl. kaffe

AKTIVITETER - VESTCENTER KILEN

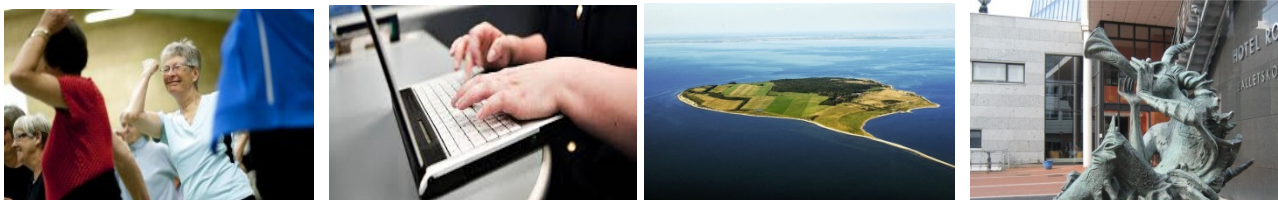


GUDSTJENESTE

Der er gudstjeneste en gang i måneden med forskellige præster og efterfølgende kaffe.

*Hvis du er interesseret i disse aktiviteter,
er der en aktivitetskalender, som kan afhentes på
Vestcenter Kilen, eller du kan kontakte personalet
på tlf. 96 84 87 24 for mere information.*

AKTIVITETER PÅ THYHOLM



Det er selvfølgelig også muligt at deltage i tilbuddene på Aktivitetscentret i Struer.

Aktivitetscenteret på Thyholm har til huse på Ældrecentret Solvang.

Kontakt Aktivitetskoordinator Anne-Marie Kejlberg Eriksen, hvis du har en god ide til en aktivitet eller en interesse, som du gerne vil dyrke sammen med andre pensionister og efterlønsmodtagere på Thyholm.

Det kunne for eksempel være:

- Madklub
- Læsegruppe
- Billard
- Bob
- Canasta
- Whist
- Bridge
- Hæklecafé
- It-café
- Eller noget helt andet.....

PENSIONISTIDRÆT

Hvorfor dyrke idræt?

Fordi regelmæssig fysisk aktivitet og idrætsudøvelse forbedrer din kondition, muskelstyrke, ledbevægelighed, koordination og psykiske velvære.

Når den udfoldes sammen med andre, styrkes det sociale samvær også.

Hvad er pensionistidræt?

Er du pensionist eller efterlønsmodtager i Struer Kommune kan du deltage i vores træningstilbud.

Der udleveres særskilt folder ang. pensionistidræt. Folderen kan fås ved henvendelse på Aktivitetscenter Struer eller i Drengesalen.

Har du spørgsmål vedrørende træning, eller vil du gerne tilmelde dig et af holdene kan du kontakte træningsterapeuterne:

Fysioterapeut	Anne Dorthe S Knudsen mobil 20 70 73 37
Ergoterapeut	Mette Bak, mobil 30 52 17 98
Vandgymnastik instruktør	Majbritt Dyremose, mobil 24 96 16 70
Pilates instruktør	Mette Ø. Rasmussen, mobil 24 64 76 66

Hvor foregår det?

I "Drengesalen" i Aktivitetscenter Struer
Skolegade 5
7600 Struer

Struer Svømmehal
Park Allé
7600 Struer

Betaling

Prisen for at gå på hold én gang ugentlig er 380 kr. for en sæson.

Går du til styrketræning, kan du komme flere gange om ugen, og selvtræne for 380 kr. Efter tilmelding modtager du en regning fra P-idræt under Struer Kommune via digital post/e-boks. Pilates betales på Aktivitetscentret.

Vandgymnastik: 190 kr. For en efterårs- eller forårssæson.

CAFE

AKTIVITETSCENTER STRUER



I Cafeen på Aktivitetscenter Struer er det muligt at købe:

- **Formiddagskaffe og rundstykker**
- **Eftermiddagskaffe og kage**
- **Bestille frokost, sandwich eller smørrebrød (skal bestilles dagen før)**

Åbningstider:
Mandag - torsdag
Kl 9.30 - 15.30

På Aktivitetscenter Struer kan du altid:

- købe en kop kaffe eller te
- selv medbringe brød og anden forplejning

Det er også muligt selv at lave kaffe på stedet.

Kostområdet, Struer Kommune

leverer på bestilling til Aktivitetscenter Struer.

Der kan bestilles kaffe, lagkage, frokostenretninger og meget andet.

Kontakt: Kostområdet
Anlægsvej 6 - 10
Tlf. 96 84 88 20

E-mail: kostområdet@struer.dk

For mere information kontakt Karen på kontoret.

Parkeringsforhold

Da det ind imellem kan være sparsomt med parkeringsmuligheder, opfordrer vi til, at du cykler hertil, hvis du kan.

Du kan eventuel benytte dig af parkeringspladsen overfor Torvehallen i Vestergade.

KENDER DU NOGEN?



Vi vil gerne udbrede kendskabet til de åbne tilbud på Aktivitetscentret. Det kan du hjælpe med.

Brugere af huset er nemlig de bedste ambassadører.

Kender du nogen, der kunne have gavn og glæde af at komme i Aktivitetscentret, så fortæl dem endelig om huset, giv dem en folder eller giv os et praj, hvis vi skal kontakte en ny mulig bruger.

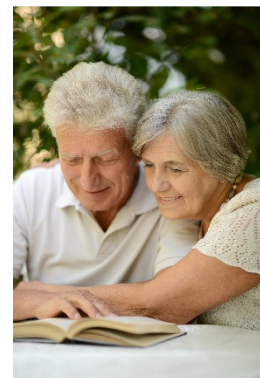
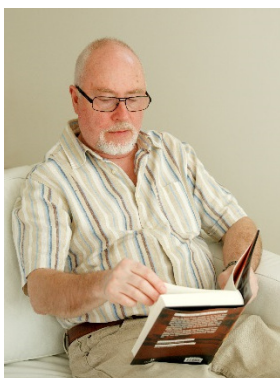




Aktivitetscentret søger bøger til BOGHJØRNET

Bøger søges til vores nye boghjørne, hvor det vil blive muligt at bytte bøger. Tag en bog, du har lyst til at læse, og kom med én du har læst.

Kontakt: Kirsten Andersen, tlf. 97 84 11 41
Hvis du har nogle bøger du vil give til vores boghjørne.



KUNSTFORENINGEN AKTIVITETSCENTER STRUER

Kunstforeningens formål er at give plads for kunstnere i nærområdet og at give brugere af huset en god oplevelse, som måske kan provokere eller inspirere. Kunstforeningen er for alle !

Kommende udstillinger:

13. aug. - 17. sep.:	Anne Bang Pedersen og Thomas Skovhøj
18. sep. - 24. okt.:	Conny Merete Schmidt og tegnehødet
27. okt. - 1. dec.:	Gitte Klokke, Ole Danielsen og Ruth Nielsen

Aktivitetsscenteret arrangerer ”**Lyd - billede og kunsthåndværk**” den 27 okt.

I den forbindelse vil der være fernisering på 3 spændende kunstnere

3 dec. - 29. jan.:	Ilze Ridzot
2. feb. - 27. mar.:	Ulla Thomassen
3. apr. - 1. juni.:	Struer billedskole

UDFLUGTER:

Mandag den 24. september kl. 13.00:

Mississippi og Galleri Møldahlgaard

Onsdag den 25. april kl 9.00:

Museum Jorn, Silkeborg

I Kunstforeningens udstillingskalender er det muligt at læse mere om udstillingerne og udflugterne. Kalenderen kan hentes på Aktivitetscentret eller på Aktivitetscenter Struers hjemmeside.

www.aktivitetscenter.struer.dk

Kunstforeningen indkøber kunst fra udstillingerne til udlodning ved den årlige generalforsamling.

Kontingent er 100 kr. der bliver opkrævet hvert år i maj måned.

Tilmelding

Karen Qvist Kristensen på tlf. 24 87 71 47 eller ved henvendelse på kontoret.

LYD, BILLED OG KUNSTHÅNDVÆRK



Lørdag den 27. oktober, kl. 10.00 – 16.00

Musik hele dagen.

Hyggelige cafemiljøer og masser af smagsoplevelser.

Der vil være udstilling af 3 forskellige kunstnere:

- Gitte Klokke
- Ole Danielsen
- Ruth Nielsen

Der indledes med en fernisering.

Udstilling med mange forskellige og spændende kunsthåndværkere, en del med arbejdende stand.

Fri entre.