



# Åpark Centret

Åbent aktivitetscenter  
Program 1/1 – 30/6 2024

**Horsens Kommune**

# Indhold

## I dette program finder du følgende:

Velkommen til Åpark Centret .....	4
Mød Centerrådet.....	6
Ugeplan for aktiviteter .....	7
Holdoversigt og information .....	8
Arrangementer og tilbud.....	15
Frivillig - Vi løfter i flok.....	18
3 gode råd.....	19
Adresse og kontaktinformationer .....	20

# Velkommen til Åpark Centret

Åpark Centret er et lyst og levende hus, hvor mange borgere har deres daglige gang. Selve Åpark Centret er et etagebyggeri med mange funktioner.

Fra 2. til 6. sal er der 40 ældreboliger, som visiteres igennem Horsens Kommune. I stueplan finder du caféen, sygeplejeklinikken, Café Fyrtårnet samt det åbne aktivitetscenter. I det åbne aktivitetscenter har du mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter og arrangementer. Her ønsker vi at skabe en ramme for gode fællesskaber samt glæden ved at dele interesser og gode oplevelser med andre.

I dette program finder du en oversigt over de faste aktiviteter, vi har på centret.

Vi har en stor gruppe af frivillige på Åpark Centret. De gør et stort stykke arbejde og bidrager i høj grad til, at vi hele året rundt kan tilbyde spændende og meningsfulde aktiviteter og arrangementer på centret.

Har du spørgsmål, nye idéer eller andet, er du meget velkommen til at henvende dig til os på aktivitetskontoret eller på tlf. 51 48 72 61 / e-mail: ckal@horsens.dk. Du er også altid velkommen til at henvende dig til vores frivillige tovholdere. Deres kontaktinformationer finder du her i programmet.

Vi glæder os til at se dig på Åpark Centret!



**Aktivitetsmedarbejder**  
Charlotte Laugesen



**Aktivitetsmedarbejder**  
Liz Langfeldt

## Mød Centerrådet



**Formand**  
Birthe Laursen  
Tlf.: 31 32 81 15



**Næstformand**  
Minna Andersen  
Tlf.: 21 30 55 56



**Kasserer**  
Anders S. Laursen  
Tlf.: 22 18 13 13



**Medlem**  
Elinor Larsen  
Tlf.: 60 61 27 89



**Medlem**  
Inger Wadum  
Tlf.: 60 92 17 41



**Medlem**  
Brita Drikkjær  
Tlf.: 61 79 42 85



**Medlem**  
Harriet M. Lassen  
Tlf.: 29 11 66 26



**Suppleant**  
Ninna Olesen  
Tlf.: 53 66 34 64

## Ugeplan for aktiviteter

### Mandag

Morgengymnastik	09.00 – 10.00
Petanque	10.00 – 11.30
Stolegymnastik	10.00 – 11.00
Herreværelset/ÆldreSagen (lige uger)	13.00 – 15.00
Kortspil	12.00 – 16.00
<b>NYHED</b> – Dart	13.00 – 15.00
<b>NYHED</b> – Brætspil	13.00 – 15.00

### Tirsdag

Krolf	10.00 – 11.30
Åben strikke- og hæklecafé	10.00 – 14.00
Stolegymnastik	11.00 – 11.45
Spisefællesskab (ulige uger)	12.00 – 13.30
Kortspil - Whist	13.00 – 15.30

### Onsdag

Fællessang	10.30 – 11.30
Dart	13.00 – 15.00
Kreativt mødested	13.00 – 15.00
Gudstjeneste (sidste onsdag i md.)	14.00 – 15.00
<b>NYHED</b> – Cykelhold	10.00 – 12.00

### Torsdag

Knipling	09.00 – 11.30
Gåhold	09.30 – 10.30
Åben strikke- og hæklecafé	10.00 – 14.00
Banko (lige uger)	14.00 – 16.00
<b>NYHED</b> – Dameværelset (hver 3. uge)	14.00 – 16.00

### Fredag

Musikalsk sammenspil	09.00 – 11.00
Akrylmaling	10.00 – 12.00
Herreværelset/ÆldreSagen (1. og 3. fredag i md.)	12.30 – 14.30
Kaffeslabberas (2. og 4. fredag i md.)	13.30 – 15.00

# Holdoversigt og information



## Akrylmaling

Vi inspirerer, udfordrer og hjælper hinanden til stor gensidig glæde for vores arbejde med at male det, den enkelte er i gang med. Alle er velkomne.

**Tid:** Fredag kl. 10.00 – 12.00

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Gro Baklund og Bjarne Hansen, tlf.: 22 48 01 82

## Bankospil

På Åpark Centret spiller vi banko torsdage i lige uger.

Her er flotte gevinster, og der er mulighed for at købe kaffe og kage i caféen inden kl. 14.00. Vi har desuden amerikansk lotteri.

**Tid:** Torsdag i lige uger kl. 14.00 – 16.00

**Sted:** Caféen

**Kontaktperson:** Anders Skovfoged Laursen, tlf.: 22 18 13 13

## Brætspil – NYHED

Savner du hyggen over et godt brætspil, så kig ind og få et spil med os. Mulighederne er mange: Kortspil, Backgammon, Ludo, Yatzy, Matador eller måske et spil MIT år10. Vi kan også samle puslespil, hvis der er stemning for det.

**Tid:** Mandag kl. 13.00 – 15.00

**Sted:** 1. sal lejlighed 2

**Kontaktperson:** Ninna Olsen, tlf.: 53 66 34 64

## Café Søndag

Til Café Søndag har vi musikalsk underholdning. Vi hygger os med kaffe og kage. Der er altid plads til en god snak, et godt grin og en fællessang, hvis man har lyst.

**Tid:** 4/2, 3/3, 7/4, 5/5 & 2/6 kl. 14.00 – 16.00

**Sted:** Caféen

**Kontaktperson:** Birthe Laursen, tlf.: 31 32 81 15

## Cykelhold – NYHED

Har du lyst til at se Horsens fra en anden vinkel, så skal du med på vores nye cykelhold.

Vi cykler onsdag i lige uger, ca. 1 – 1 1/2 times tid alt efter hvilken rute vi tager (medbring egen elcykel), tilmelding nødvendig.

Forventet opstart 17. april

**Tid:** Onsdag i lige uger kl. 10.00 – 12.00

**Sted:** Vi mødes i forhallen på Åpark Centret

**Kontaktperson:** Erik Stjernholm, tlf.: 40 44 49 36

## Dart

Vi mødes og spiller dart, både mænd og kvinder. Her er hyggen i højsædet, og vi gør meget ud af fællesskabet. Du er meget velkommen.

**Tid:** Mandag kl. 13.00 – 15.00

**Sted:** Aktivitetslokale 2

**Kontaktperson:** Aktiviteten 51 48 72 61

**Tid:** Onsdag kl. 13.00 – 15.00

**Sted:** Aktivitetslokale 2

**Kontaktperson:** Jytte Laursen, tlf.: 25 32 77 31

## Dameværelset – NYHED

Sammen med Ældresagen, har vi dameværelset – kun for damer! Vi mødes om torsdagen hver 3. uge, og aftaler hvad der skal ske fra gang til gang.

**Tid:** Torsdag den 4/1

**Sted:** 1. sal, køkkenet

**Kontaktperson:** Lena Johansen, tlf.: 29 12 94 30 og Merete Daa, tlf.: 29 84 66 06

## Fællessang

Her mødes sangglade mennesker for at synge kendte danske sange. Gurli Strandløv spiller for på klaveret.

**Tid:** Onsdag kl. 10.30 – 11.30

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Gurli Strandløv, tlf.: 75 64 13 49



### **Gåhold**

Vi er en flok seniorer som mødes og går tur i Horsens én gang om ugen. Vi går i en times tid i et roligt tempo, så alle kan være med. Vi holder pauser undervejs. Går du med rollator eller stok, er det ingen hindring. Vi slutter af med kaffe og rundstykker på Åpark Centret. Alle er velkomne.

**Tid:** Torsdag kl. 9.30 – 10.30

**Sted:** Vi mødes på Åpark Centret

**Kontaktpersoner:** Anders Skovfoged Laursen, tlf.: 22 18 13 13 og Edel Lorentzen, tlf.: 20 12 01 66

### **Gudstjeneste**

Sønderbro Kirkes præster holder på skift gudstjeneste på Åpark Centret. Altid med kirkekaffe. Alle er velkomne.

**Tid:** Sidste onsdag i måneden kl. 14.00 – 15.00

**Sted:** 1. sal i køkkenet

**Kontaktperson:** Jytte Laursen, tlf.: 25 32 77 31

### **Herreværelset/ÆldreSagen**

Sammen med ÆldreSagen, har vi herreværelset – kun for mænd! Vi mødes om en frokost med det, der hører til. Der vil være en mindre deltagerbetaling.

#### **Hold 1**

**Tid:** Mandage i lige uger kl. 13.00 – 15.00

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

#### **Hold 2**

**Tid:** 1. og 3. fredag i måneden kl. 12.30 – 14.30

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Poul Rasmussen, tlf.: 25 60 86 80

### **Kaffeslabberas**

Her hygger vi med kaffebord, fællessang, gode historier og hvad vi nu ellers kan finde på. Alle er meget velkomne.

**Tid:** 2. og 4. fredag i måneden kl. 13.30 – 15.00 (juli måned undtaget)

**Sted:** Aktiviteten

**Kontakt:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

### **Knipling**

Her er vi et hold, der har stor glæde af at være sammen om vores interesse i dette gamle hånd-/kunstværk. Vi inspirerer og hjælper hinanden og har også tid til en god sludder.

**Tid:** Torsdag kl. 9.00 – 11.30

**Sted:** Aktiviteten

**Kontakt:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

### **Kreativt mødested**

Vi samles for at hygge og dyrke vores interesser indenfor akvarelmaling, dotting, fremstilling af kort, decoupage, billedvævning og meget andet. Alle er velkomne.

**Tid:** Onsdag kl. 13.00 – 15.00

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

### **Kortspil**

Her mødes vi for at spille kort, det aftales på holdet hvad der spilles. Vi giver os også tid til at drikke en kop kaffe og få en god sludder. Tilmelding nødvendig.

**Tid:** Mandag kl. 12.00 – 16.00

**Sted:** 1. sal

**Kontaktperson:** Jytte Laursen, tlf.: 25 32 77 31

**Tid:** Tirsdag kl. 13.00 – 15.30

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61



### **Krolf**

Krolf, som er en blanding af golf og krocket, er blevet meget populært blandt seniorer landet rundt. Vi har det, der skal bruges, så mød bare op, du er meget velkommen. Vi starter op igen til april.

**Tid:** Tirsdag kl. 10.00 – 11.30

**Sted:** Vitus Beringsparken

**Kontaktperson:** Birthe Laursen, tlf.: 31 32 81 15

### **Morgengymnastik**

Her bliver der gået til den. Hele bevægelsesapparatet bliver rørt, mens vi har fokus på gode og hensyntagende bevægelser. Vi arbejder med styrkeøvelser såvel som øvelser, der får pulsen op. Den enkelte deltager afgør selv, hvor meget man kan. Tilmelding nødvendig.

**Tid:** Mandag kl. 9.00 – 10.00

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Træningsassistent Susanne Secher, tlf.: 24 95 91 02

### **Musikalsk sammenspil**

Vi spiller folkemusik og musik a la Giro 413 og har det godt sammen med vores fælles interesse. Du er velkommen (medbring selv instrumenter).

**Tid:** Fredag kl. 9.00 – 11.00

**Sted:** Caféhjørnet

**Kontaktperson:** Vagn Andersen, tlf.: 60 78 87 49

### **Petanque**

Petanque er en sjov og herlig aktivitet, som ikke kræver meget for at deltage i. Kan du lide frisk luft, godt selskab, grin og hvad der ellers

følger med, så skal du da med på vores petanquehold.

**Tid:** Mandag kl. 10.00 – 11.30

Forventet opstart primo maj

**Sted:** Ved Åpark Centret

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

### **Stolegymnastik**

Til stolegymnastik får du pulsen op og smil på læben, sammen med de øvrige deltagere. Vi arbejder med hensyntagende bevægelser, som er gode for muskler og led. Tilmelding nødvendig.

**Tid:** Mandag kl. 10.00 – 11.00

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Træningsassistent, Susanne Secher, tlf.: 24 95 95 02

**Tid:** Tirsdag kl. 11.00 – 11.45

**Sted:** 1. sal, køkkenet

**Kontaktperson:** Brita Drikkjær, tlf.: 61 79 42 85

### **Spisefællesskab**

Har du lyst til at komme ud og få socialt samvær over en god middag, har du mulighed for at komme i madklub på Åpark Centret. Frivillige værter vil servere mad og hygge om dig. Efter maden hygger vi med småkager og kaffe. Prisen er 60 kr. pr. gang. + drikkevarer. Tilmelding nødvendig.

**Tid:** Tirsdag i ulige uger kl. 12.00 – 13.30

**Sted:** Caféhjørnet

**Kontaktperson:** Aktivitetsmedarbejderen tlf.: 51 48 72 61

# Arrangementer og tilbud

## Åben strikke- og hæklecafé

Her er der gang i mange forskellige kreative ting, det behøver ikke have noget med garn at gøre. Vi vægter det sociale samvær højt, derfor er der altid tid til en god snak, grin og kage. Vi fremstiller desuden ting til vores Biks, hvor overskuddet af salget går til aktiviteter på centret.

**Tid:** Tirsdag kl. 10.00 – 14.00

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Hariet Lassen,  
tlf.: 29 11 66 26

**Tid:** Torsdag kl. 10.00 – 14.00

**Sted:** Aktiviteten

**Kontaktperson:** Birthe Laursen,  
tlf.: 31 32 81 15

På de følgende sider kan du læse om arrangementer i foråret 2024.

Du kan altid orientere dig om vores arrangementer på Åpark Centrets opslagstavle, på Facebook – søg på Åpark Centret eller ved at kontakte aktivitetspersonalet.

Vi tager forbehold for ændringer.

## Forårsplan 2024

Nærmere information følger på opslag i månedsbladene og Facebook søg på: Åpark Centret.

### Januar

#### **Foredrag**

**Mandag den 8. januar kl. 14 – 16**

Ønsker du at vide mere omkring, hvordan du bedst muligt beskytter dig mod den stigende IT-kriminalitet der foregår pr. telefon, mail eller sms – så kom til vores foredrag med Kristoffer fra Horsens Politi.

#### **27 års fødselsdag**

**Tirsdag den 16. januar kl. 14 – 16**

Vi fejrer Åpark Centrets 27 års fødselsdag med boller og lagkage.

### Februar

#### **Kyndelmisse**

**Fredag den 2. februar kl. 11.30**

Caféen serverer gule ærter med tilbehør – Du kan købe snaps og øl til middagen.

### Lysfest

**Tirsdag den 13. februar**

**kl. 17 – 20.30**

Vi holder lysfest med alt hvad det indebærer. Underholdningen denne aften er Citrondrengen.

#### **Søndagsbanko**

**Søndag den 18. februar kl. 14 – 16**

Udover de faste bankodage torsdage i lige uger, afholder vi også banko denne søndag.

### Marts

#### **Søndagsbanko**

**Søndag den 10. marts kl. 14 – 16**

Udover de faste bankodage torsdage i lige uger, afholder vi også banko denne søndag.

#### **Bustur Ferguson museet**

**Tirsdag den 12. marts kl. 13**

Vi skal ud og se på nogle store maskiner og den store flotte lade, hvor vi drikker kaffe og spiser vores kage.



### **Årsmøde**

**Torsdag den 14. marts kl. 14 – 16**

Der afholdes årsmøde på Åpark Centret.

### **Cocktailfredag med "Bomle"**

**Fredag den 22. marts kl. 14 – 16**

Thomas forsangeren i 'Bomles venner', også kendt fra dansk toppen og stjerneklar på DR1 – kigger forbi og synger 'Vimmersvej', 'I en lille båd der gynger' og mange mange flere.

### **Påskebanko**

**Torsdag den 28. marts kl. 14 – 16**

Vi spiller banko denne påske torsdag, og satser på påskeharen ikke har været på spil, og stukket af med alle gevinsterne.

### **April**

**Reje-/laksemads aften**

**Tirsdag den 16. april kl. 17 – 20.30**

Vi skal have god mad, mens Helle og Leif spiller god musik for os.

### **Maj**

**Pinsemorgenbord**

**Fredag den 17. maj kl. 9 – 11**

Køkkenet laver en lækker 'pinseplatte' som vi skal hygge med.

### **Royal Run**

**Mandag den 20. maj kl. 11**

Vi samles foran Åpark Centret, og går i det tempo som gruppen tillader.

### **Bustur til Tirpitz**

**Fredag den 31. maj kl. 9.00**

Turen går til Tirpitz ved Blåvand, hvor vi skal se spændende udstillinger og have god mad.

### **Juni**

**Horsens Holder**

**Torsdag den 6. juni**

Beringsparken fyldes med spændende aktiviteter – mere info følger.

### **Kulturfestival**

**Tirsdag den 18. – torsdag den 20. juni**

5 aktivitetscentre går sammen og laver noget fælles sjovt. Det kommer til at foregå i Egebjergshallen, og temaet er FEST – FERIE og FRIHED

### **Kagebord**

**Mandag den 17. juni kl. 14 – 16**

Køkkenet laver et dejligt udvalg af skønne kager, som vi skal hygge om i fællesskab – og man må godt gå 2 gange.

### **Sankt Hans**

**Søndag den 23. juni kl. 17 – 20**

Traditionen tro fejrer vi Sankt Hans, med båltales og hvad der ellers hører til.

### **Søndagsbanko**

**Søndag den 9. juni kl. 14 – 16**

Udover de faste bankodage torsdage i lige uger, afholder vi også banko denne søndag.

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved arrangementer og ture hos det åbne aktivitetscenter på Åpark Centret.

# Frivillig

## Vi løfter i flok!

Åpark Centret er et hus, hvor frivillige kræfter skaber liv, aktivitet og glæde hver eneste dag. Uden de frivillige ville Åpark Centret ikke være det samme!

For mange er det en stor glæde at kunne gøre en forskel for andre, og mærke at den frivillige indsats, man yder, er værdsat.

I øjeblikket er der stor efterspørgsel på aktiviteter, og mange af vores hold fyldes hurtigt op. Har du lyst til at gøre en forskel for andre seniorer, er du meget velkommen til at tage kontakt til os. Der er mange muligheder for at bidrage f.eks. som frivillig hjælper til enkeltstående arrangementer, som frivillig tovholder på en aktivitet eller som besøgs- eller følgeven for vores beboere i ældreboligerne på centret. I nær fremtid overgår 1. sal til aktivitetscentret. Derfor er vi meget interesseret i at høre fra dig, som kunne have en ide til nye tiltag i huset.

Ring eller kig forbi kontoret på Åpark Centret til en uforpligtende snak omkring muligheden for at bidrage og gøre en forskel for andre.

Du finder vores kontaktoplysninger på bagsiden af denne folder.

## 3 gode råd

- **Hvordan holder jeg mig selvhjulpen?**

Du kan selv gøre rigtig meget for at holde dit funktionsniveau oppe. For eks. gå ture.

- **Hvordan undgår jeg at blive ensom?**

På de åbne aktivitetscentre er der gode muligheder for at lære nye mennesker at kende og udvide dit netværk.

- **Hvad kan jeg selv gøre?**

Du kan være udadvendt, smilende, ærlig og opsøgende på andre mennesker. Husk at holde den gode tone.

### **Åpark Centret**

Løvenørnsgade 21  
8700 Horsens

### **Aktivitetsmedarbejder**

Charlotte Laugesen  
Tlf.: 51 48 72 61  
Mail: ckal@horsens.dk

### **Aktivitetsmedarbejder**

Liz Langfeldt  
Tlf.: 21 27 88 36  
Mail: liz@horsens.dk

### **Afløser**

Anne-Mette Lund Klausen  
Tlf.: 51 72 48 58  
Mail: alk@horsens.dk