



Sundtoppen

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 - 30/6 2025

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Sundtoppen	3
Mød Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Arrangementer og tilbud.....	11
Sundtoppens Avis	14
Bybusser	14
Sundtoppens Aktivitetscenter - Information.....	15
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Sundtoppen

Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker og byder på et bredt udbud af aktiviteter. De fleste aktiviteter afvikles under vejledning af frivillige og/eller aktivitetsmedarbejdere.

Der er frit valg i forhold til at deltage i en eller flere aktiviteter. Dog kræver enkelte aktiviteter tilmelding på grund af deltagerbegrænsning (se program). Det åbne aktivitetscenter er også et sted for dig, der ønsker en god snak og socialt samvær evt. over en kop kaffe eller te. Det åbne aktivitetscenter er et tilbud til kommunens seniorer over 60 år og førtidspensionister.

Vil du være med til at sætte mere skub i aktiviteterne på Sundtoppen? Der er plads til flere aktiviteter og flere brugere på Sundtoppen. Vi ser gerne, at aktiviteterne udnyttes af så mange som muligt, og at de faciliteter, vi har til rådighed, udnyttes optimalt. Derfor vil vi gerne have flere mennesker inddraget i planlægningen og gennemførelsen af aktiviteterne. Der er brug for, at flere kommer på Sundtoppen og er med til at sætte aktiviteterne igang og skabe variation.

Vore frivillige gør en stor indsats, men vi vil ikke undlade at gøre vores brugere opmærksomme på, at vi forventer en håndsrækning både i det daglige samt ved vores arrangementer.

Forbehold mod ændringer og evt. trykfejl.

Vi glæder os til at møde dig og byde dig velkommen.

Aktivitetsmedarbejder
Ihe Truelsen

Aktivitetsmedarbejder
Ulrik Bruun Fanø

Mød Centerrådet

Centerrådet er husets brugervalgte bestyrelse. Centerrådets opgave er bl.a. at varetage brugernes interesser og skabe opmærksomhed omkring tilbud på centret.

Centerrådet hjælper derudover med tilrettelæggelse af arrangementer, aktiviteter m.v. Centerrådet har stor indflydelse på aktiviteter og tilbud i huset og modtager gerne nye idéer.

Alle borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ og førtidspensionister er opstillings- og stemmeberettigede. Der afholdes valg til Centerrådet hvert år i marts måned. Hold øje med opslag på centret.

Centerrådet på Sundtoppen består af:

Formand	John
Næstformand	Karin
Kasserer	Maibritt
Medlem	Jenni
Medlem	Mette
Suppleant	Kim
Medarbejderrepræsentant	Ihe Truelsen

Mødedatoer: 9/1, 6/2, 6/3, 24/4, 8/5, 19/6

Tidspunkt: Torsdag kl. 10.30 - 12.30

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Træværksted	10.00 - 12.00
Whist	09.30 - 11.30
Bosnisk postlæsning v/Mladen	10.00 - 11.00
Genbrugsbutik	10.00 - 11.30
Gåtur - lang	13.30 - 14.30
Stavgang	12.30 - 14.30
Sang og musik (første mandag)	13.30 - 15.30
Lav selv - kort og påskepynt (hver måned)	13.30 - 15.30
Pas på! (hver måned)	13.30 - 15.30
Suppeaften (se i holdoversigt)	16.30 - 18.30

Tirsdag

Træværksted	10.00 - 12.00
Gymnastik og Yatzy	10.00 - 11.30
Trivselsmøde (hver måned)	11.00 - 12.00
Let frokost (hver måned)	12.00 - 13.30
Bustur (se i holdoversigt)	12.30 - 15.30
Genbrugsbutik	13.00 - 14.30
Dart og Carl Johan	13.30 - 15.30
Madlavning for mænd (hver måned)	15.30 - 18.00

Onsdag

Træværksted	10.00 - 12.00
Boccia	10.00 - 11.30
Bustur (se i holdoversigt)	12.30 - 15.30
Gåtur - kort	13.30 - 14.00
Smag på livet (hver måned)	13.30 - 15.30
Danmark dejligst (hver måned)	13.30 - 15.30

Torsdag

Gymnastik og ballontennis	10.00 - 11.30
Genbrugsbutik	10.00 - 11.30
Smørrebrød	11.30 - 12.30
Eftermiddags-arrangement (se sidst i programmet)	13.30 - 15.30

Fredag

Knipling (ulige uger)	09.30 - 11.30
Morgenkaffe (hver måned)	10.00 - 11.30
Fællesspisning (hver måned)	12.00 - 14.00
Indkøbstur (første fredag)	10.00 - 12.00
Golf (se holdoversigt)	13.00 - 14.00

Holdoversigt og information

Bagning

Hver mandag formiddag bliver der bagt til ugen, der kommer.

Tidspunkt: 09.30 - 11.30

Frivillig: Edel

Boccia

I boccia er målet at kaste sine kugler så tæt på en "gris" som muligt. Vi spiller for at have det sjovt.

Tidspunkt: Onsdag kl. 10.00 - 11.30

Forløb: 8/1 - 18/6 undtagen 16/4

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Maibritt og Ruth.

Bosnisk postlæsning

Hver mandag er der mulighed for at få hjælp til at læse post.

Tidspunkt: Mandag kl. 10.00 - 11.00

Datoer undtaget: 14/4, 21/4, 9/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Mladen

Bustur

Med vores minibus besøger vi attraktioner, skønne naturpletter, genbrugs- eller specialbutikker. Nogle gange får vi kaffe på turen, andre

gange når vi tilbage til Sundtoppen til kaffetid.

Tidspunkt: Udvalgte tirsdage og onsdage kl. 12.30

Datoer: Tirsdage: 7/1, 21/1, 28/1, 4/2, 25/2, 18/3, 25/3, 20/5, 27/5, 3/6, 17/6

Onsdage: 15/1, 12/2, 19/2, 5/3, 12/3, 19/3, 23/4, 7/5, 14/5

Se udflugtsmål i Sundtoppens Avis

Danmark dejligt

Vi elsker vort land og Danmark byder på mange spændende historier og fortællinger. Vi snakker, fortæller og hygger. Syng & Mal er hygge omkring guitaren og de mange danske sange. Vi fatter blyant eller pensel og ser, hvad vi får af inspiration.

Tidspunkt: Onsdag kl. 13.30 - 15.30

Datoer: 29/1, 26/2, 26/3, 30/4, 28/5, 25/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Dart og Carl Johan

Vi spiller for sjov f.eks. dart og Carl Johan.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 13.30 - 15.30



Forløb: 7/1 - 24/6

Datoer undtaget: 4/3, 15/4, 29/4, 6/5, 24/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Fællesspisning

Vores dygtige kok, Jim, forkæler os med dejlig mad.

Tidspunkt: Fredag kl. 12.00 - 14.00

Datoer: 24/1, 21/2, 28/3, 25/4, 23/5, 20/6

Pris: 50 kr.

Frivillige: Jim, Mette og Lillian

Genbrugsbutik

Vi har vores egen Genbrugsbutik her på Sundtoppen, som passes af frivillige. Du finder genbrugsbutikken i kælderen, Sundvej 89B. Vi tager gerne mod ting og sager. Al overskud går til brugernes aktiviteter.

Frivillige: Gunhild og afløser Sonja H.

Åbningstider:

Mandag: Kl. 10.00 - 11.30

Tirsdag: Kl. 13.00 - 14.30

Torsdag: Kl. 10.00 - 11.30

Golf

I vinterhalvåret spiller vi indendørs på Sundtoppen. Vi spiser først vores medbragte mad og bagefter spiller vi. Når Juelsminde Minigolf åbner, tager vi derned.

Tidspunkt: Fredag kl. 11.00 - 14.00

Datoer: 31/1, 28/2, 21/3, 30/5, 27/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Lillian

Gymnastik

Kom til gymnastik og få rørt hele kroppen, samtidig med at vi har det sjovt. Efter en halv times gymnastik fortsætter vi med Yatzy om tirsdagen og ballontennis om torsdagen.

Tidspunkt: Tirsdag og torsdag kl.

10.00 - 11.30

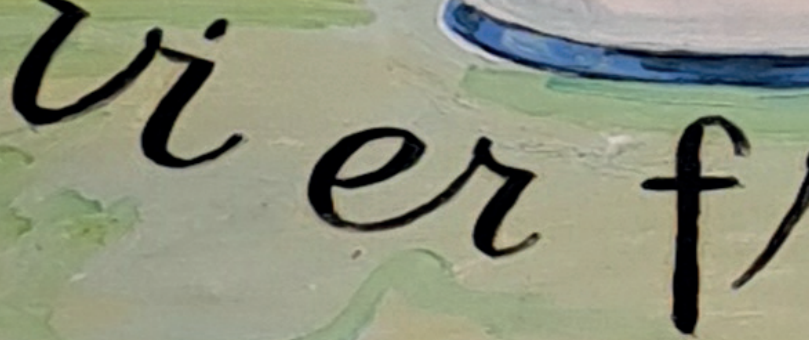
Forløb: 7/1 - 24/6

Datoer undtaget: 4/3, 10/4, 17/4, 6/5, 29/5, 12/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Gåtur

En skøn gåtur med vores gå-værter. Mandag går vi i langsomt tempo med pauser. Onsdag går vi i rask trav.



Vi er f

Tidspunkt: Mandag (kort tur) og onsdag (lang tur). Begge dage kl. 13.30 – 14.30

Forløb: 6/1 – 25/6 undtagen 16/4 og 4/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Gunhild

Havearbejde

Omkring vores lille aktivitetscenter har vi blomster og planter, der bliver passet af frivillige, så her altid ser flot og indbydende ud.

Frivillige: Karen B, Kaj J og Edel

Indkøbstur

Vi kører i forskellige supermarkeder.

Tidspunkt: Fredag kl. 10.00 – 12.00

Datoer: 10/1, 7/2, 7/3, 4/4, 2/5, 6/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Knipling

Knipling er et gammelt traditionelt håndarbejde, hvor et meget smukt halvtransparent og mønstret stof fremstilles ved at kniple, dvs. krydse og sno tråde hen over et kniplebræt.

Tidspunkt: Fredag i ulige uger kl. 09.30 – 11.30

Forløb: 3/1 – 20/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Hildeborg

Lav selv – kort og påskepynt

På Sundtoppen kan vi godt lide at være kreative og bruge vores hjerner på en anderledes måde. Vi slipper fantasien løs og hygger os samtidig.

Tidspunkt: Mandag kl. 13.30 – 15.30

Datoer: 20/1, 10/2, 10/3, 12/5, 16/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Let frokost

Vi spiser dejlig mad sammen.

Tidspunkt: Tirsdag 12.00 – 13.30

Datoer: 14/1, 11/2, 11/3, 8/4, 13/5, 10/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Jim

Pris: 40 kr.

Madlavning for mænd

Vil du gerne lære at lave mad – eller har du bare lyst til lidt mandehørm?

Så tag dit forklæde og det gode humør på og mød op.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 15.30 – 18.30

Datoer: 7/1, 4/2, 25/3, 1/4, 20/5, 17/6

riske

*No. 1000000
Lars Rasmussen*

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Pris: 50 kr.

Husk tilmelding. Der er plads til 6.

Morgenkaffe

Vi mødes og spiser rundstykkekr sammen og deler kreative ideer med hinanden.

Tidspunkt: Fredag kl. 10.00 - 11.30

Datoer: 10/1, 14/2, 14/3, 11/4, 9/5

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Marie

Pris: 20 kr.

Pas på!

IT-sikkerhed, hjælpemidler eller om at spare på strømmen. Emnerne kan være mange. Vi får besøg udefra af en oplægsholder, der vil gøre os klogere. Se emnet for den enkelte Pas på! -dag i Sundtoppens Avis.

Tidspunkt: Mandag kl. 13.30 - 15.30

Datoer: 27/1, 24/2, 31/3, 28/4, 26/5, 30/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Sang og musik

Sang og musik med Palle Bendixen

på harmonika. Kaffe og kage koster 10 kr.

Tidspunkt: Mandag kl. 13.30 - 15.30

Datoer: 6/1, 3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6

Smag på livet

Når vi mødes onsdag eftermiddag, skal vi udfordre sanserne. Måske har vi været på rov i naturen eller været på besøg i en spændende butik, og så laver vi sammen noget, der kan udfordre sanserne. Se mere information i Sundtoppens avis.

Tidspunkt: Onsdag kl. 13.30 - 15.30

Datoer: 8/1, 5/2, 19/3, 2/4, 21/5, 18/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Jim

Smørrebrød

Vi hygger os sammen om dejligt smørrebrød.

Tidspunkt: Torsdag kl. 11.30 - 12.30

Forløb: 9/1 - 19/9

Datoer undtaget: 13/2, 3/4, 10/4, 17/4, 1/5, 29/5, 5/6, 12/6

Pris: 16 kr. pr. stk.

Husk at bestille inden onsdag kl. 10.00

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder



Sofacykel

Der er mulighed for at benytte sofacykel efter aftale med aktivitetsmedarbejderen.

Stavgang Sundtoppen og

Kildebakken

Vi kører i bus til et dejligt sted, hvor vi går stavgang sammen med brugere fra Kildebakkens åbne aktivitetscenter. Stave kan lånes.

Tidspunkt: Mandag kl. 12.30 - 14.30

Forløb: 6/1 - 30/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Poul - afløser: Kim

Suppeaften

Inviter din nabo med og kom til suppeaften på Sundtoppen. Der vil hver gang være to slags suppe.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 16.30 - 18.30

Datoer: 21/1, 18/2, 18/3

Pris: 70 kr. Husk tilmelding.

Frivillige: Jenni og Karin N.

Træværkstedet

Vores maskinpark står til rådighed: Fræser, drejebænk, høvl, båndslib-

ber mm. Kom og hjælp os med at bruge det og lav flot brugskunst, der kan sælges i huset og til sommer- og julemarkedet.

Sted: Kælderen Sundvej 93 B

Tidspunkt: Mandag, tirsdag og onsdag kl. 10.00 - 12.00

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillige: Mette, Kaj J og Jacob

Trivselsmøde

Det er vigtigt, at vi har det godt på Sundtoppen. Derfor holder vi hver måned et trivselsmøde. Et forum hvor brugere og aktivitetsmedarbejdere kan drøfte idéer og ønsker, samt give sin mening til kende.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 11.00 - 12.00

Datoer: 21/1, 25/2, 25/3, 22/4, 20/5, 17/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillige: Mette og Kim fra Centerrådet

Whist

Tidspunkt: Mandag kl. 09.30 - 11.30

Forløb: 6/1 - 30/6

Frivillig: Kristin og Maibrith

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Arrangementer og tilbud

Januar

- Tor. 2. Hyggeeftermiddag Kl. 13.30 – 15.30
- Tor. 9. Erik og Albert vil spille for os, og vi synger med fra sangbogen Kl. 13.30 – 15.30
- Man. 13. Astrids tøjsalg Kl. 13.30 – 15.30
- Tor. 16. PyramideBanko med vafler til kaffen Kl. 13.30 – 15.30
– Pris pr. 40 kr.
- Tor. 23. PakkeBanko. Tag selv en pakke med til ca. 30 kr.
– Pris: 5 kr. pr. kort / 10 kr. for kaffe Kl. 13.30 – 15.30
- Tors. 30. Leo Jørgensen kommer og spiller op til dans Kl. 13.30 – 15.30
– Pris: 30 kr.

Februar

- Tor. 6. "Da lysekronen faldt ned i lagkagen"
Foredrag med Niels Ole Frederiksen Kl. 13.30 – 15.30
- Tor. 13. Bowling med spising først på Sundtoppen Kl. 11.30
Se opslag og Sundtoppens avis for pris
- Tirs. 18. Frivilligmøde for alle frivillige Kl. 15.30 – 19.00
- Tor. 20. Centerrådets bankospil Kl. 13.30 – 15.30
– Pris pr. kort: 10 kr. / kaffe og kage: 10 kr.
- Tor. 27. Fastelavn. Vi slår katten af tøndens. Kl. 13.30 – 15.30
Bagefter er der fastelavnsboller til kaffen.
– Pris: 20 kr.

Marts

- Tir. 4. Tysklandstur sammen med Ceres Centret Vi kører kl. 9.00
Se opslag og Sundtoppens avis for pris
- Tor. 6. Ølsmagning. Vi får besøg af ølbrygningslauget Kl. 13.30 - 15.30
på Ceres Centret.
Se opslag og Sundtoppens avis for pris
- Tor. 13. Programforslag. Kom og vær med til at forme Kl. 13.30 - 15.30
efterårets program.
- Tirs. 18. Nyt program laves sammen med arbejdsgruppen. Kl. 13.00 - 15.30
- Tors. 20. Karina Høgfeldt spiller op til dans. Kl. 13.30 - 15.30
- Pris: 30 kr.
- Tors. 27. Årsmøde. Valg til centerrådet. Gratis kaffe. Kl. 13.30 - 15.30

April

- Tor. 3. Højskoledag på Lindehøj Kl. 09.30 - 15.30
Kildebakken, Nørrevang og Sundtoppen sammen.
- Ons. 9. Vi dækker bord. Ingen aktivitet efter kl. 12. Kl. 12.00
- Tor. 10. Påskefrokost. Kl. 12.00 - 15.30
Se opslag og Sundtoppens avis for pris og menu.
- Tirs. 15. Hyggeeftermiddag med Nørrevangs Mandskor Kl. 13.30 - 15.30
- Pris 30 kr.
- Tor. 24. "Den jyske cowboy" - Søren Engebæk kommer Kl. 13.30 - 15.30
og spiller - Pris: 30 kr.
- Tirs. 29. Spisning på Møllers i Juelsminde.
Se opslag og Sundtoppens avis for pris og menu. Kl. 11.00 - 15.30

Maj

- Tor. 1. Sundtoppen lukker kl. 12.00
- Tor. 6. Tur med Centerrådet – Se opslag og Sundtoppens avis for pris og udflugtsmål Vi kører kl. 9.00
- Tors. 8. Centerrådets bankospil.
– Pris pr. kort: 10 kr. / kaffe og kage: 10 kr. Kl. 13.30 – 15.30
- Tor. 15. Kom og spis varme hveder Kl. 13.30 – 15.30
– Pris: 20 kr.
- Tor. 22. Vi finder grillen frem. Bagefter spiller Anders spillemand for os. Kl. 11.30 – 15.30
– Pris: 50 kr.
- Fre. 30. Lukket pga. Kristi Himmelfart

Juni

- Tors. 5. Grundlovsdag. Sundtoppen lukker kl. 12.00
- Ons. 11. Vi dækker bord. Ingen aktivitet efter kl. 12.00
- Tor. 12. Pinsefrokost. Kl. 12.00 – 15.30
Se opslag og Sundtoppens avis for pris og menu
- Tor. 19. Horsens Hardy kommer og spiller Kl. 13.30 – 15.30
– Pris: 30 kr.
- Tors. 26. Skt. Hans-fejring Kl. 12.00 – 15.30
– Pris: 50 kr.

Sundtoppens Avis

Sundtoppens Avis udkommer hver måned til stor glæde. Heri vil den kommende måneds arrangementer og aktiviteter stå beskrevet med aktuelle opdateringer og eventuelle ændringer.

Du kan enten hente den på Sundtoppen den sidste fredag i måneden, finde den på vores Facebook-side eller få den tilsendt via mail. Dette kræver, at du tilmelder dig ved at sende en mail til avisens redaktør, aktivitetsmedarbejder Ulrik.

Vi vil meget gerne have gode små historier og fortællinger fra en god oplevelse på Sundtoppen. Det kunne være fra en vellykket suppeaften eller Tysklandstur. Billeder er også altid velkomne.

Snak med Ulrik på Sundtoppen for at bidrage til avisen.

Ulrik kan også kontaktes via mail ubf@horsens.dk eller tlf. 24 76 04 90.

Bybusser

Busstop lige ved Sundtoppen, Sundvej, Langmarksvej.

Linje 1 Banegården, Sundvej
Stensballe, Sundvej, Banegården.

Linje 2 Banegården, Nørretorv, Bakkesvinget,
Chr. M. Østergaards Vej, Langmarksvej, Flintebakken,
Nørretorv, Banegården.

Sidst i juni kommer der nye køreplaner fra Midttrafik.

Sundtoppen Aktivitetscenter

- Kontaktinfo:** Langmarksvej 86, 8700 Horsens
Telefon: 76 29 49 22
- Åbningstider:** Mandag - torsdag 09.30 - 15.30
Fredag 09.30 - 14.30
- Aktivitetsmedarbejdere:** Ihe Truelsen
Ulrik Bruun Fanø
- Aktivitetsmedhjælpere:** Dijana Pasic
Kent Jensen
- Forplejning:** Kaffe + brød/kage koster 10 kr. / Kaffe 5 kr.

SAMVÆR NETVÆRK
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED
LIVS KVA-
LITET **GLÆDE**
VI LØFTER I FLOK
AKTIVITETEN
VENSKAB



Aktivitetsmedarbejder

Ihe Truelsen

Tlf. 20 80 12 88

Mail: ssit@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder

Ulrik Bruun Fanø

Tlf.: 24 76 04 90

Mail: ubf@horsens.dk

Sundtoppen

Langmarksvej 86

8700 Horsens

Tlf.: 76 29 49 22