



Skovly

Åbent aktivitetscenter

Program 1/7 - 31/12 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Skovly Aktivitetscenter

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Adresse og kontakthinformationer



Velkommen til Skovly

Fællesskab – aktiviteter - livskvalitet

Det åbne aktivitetscenter på Skovly i Hovedgård er et lokalt tilbud til seniorer i alderen 60+ og til førtidspensionister. Her tilbyder vi diverse aktiviteter, udflugter og arrangementer. Vi vægter fællesskabet, hyggelige stunder og rum til forskellighed højt. Her er hjerterum og plads til alle.

Som senior i Horsens Kommune, må man også benytte sig af de andre aktivitetscentre i kommunen og deres tilbud. Aktivitetscenteret drives hovedsageligt af frivillige kræfter, et centerråd, vejledere på vores hold samt de mange hjælpere til arrangementer året igennem.

Der er også tilknyttet en aktivitetsmedarbejder som er tovholder, og du er altid velkommen til at tage kontakt. Både hvis du har spørgsmål eller gode ideer. Døren er åben for en god snak. Vi har altid brug for flere frivillige hænder, så kom og bliv en del af det dejlige fællesskab og sammenhold. Sammen kan vi mere.

Du kan udover dette program også følge med på tavlen i det åbne center, hvor der kommer opslag op for arrangementer, udflugter og andre spændende tiltag.

Der vil løbende komme nyhedsbreve fra det åbne aktivitetscenter, hvor du kan holde dig opdateret på, hvad der sker og rører sig i huset. Hvis du gerne vil modtage nyhedsbrevet, så send en e-mail til: mosj@horsens.dk eller henvend dig på aktivitetskontoret.

Vi glæder os til at se dig i efteråret 2023.

Med venlig hilsen

Centerrådet og aktivitetsmedarbejder, Mathilde Ø. Johansen

Mød Centerrådet

Centerrådets arbejde er at arrangere og skabe aktiviteter og arrangementer der tilgodeser brugernes interesser og ønsker til aktiviteter. Centerrådet er frivillige og gør et stort og fint arbejde på Skovly, for at skabe livskvalitet og fællesskab for seniorer i lokalområdet.

Formand	Barbara Ridings	Tlf.: 31 90 18 58 Mail: b.ridings@stofanet.dk
Næstformand og kasserer	Bente Koch	Tlf.: 21 78 30 12 Mail: bpkoch@stofanet.dk
Sekretær	Laila Olesen	Tlf.: 50 95 33 04 Mail: olsen.lailabeathe1@gmail.com
Medlem	Birthe Madsen	Tlf.: 24 60 86 46
Medlem	Lilian Nielsen	Tlf.: 50 44 55 42 Mail: dolly.nielsen@hotmail.com
Medlem	Else Nielsen	Tlf.: 53 34 99 33 Mail: isbjorn5@gmail.com
Medlem	Tove Frandsen	Tlf.: 24 60 86 46 Mail: madamfrandsen@hotmail.com
Suppleant	Benno Sørensen	Tlf.: 22 20 39 57 Mail: kirkevej24@gmail.com



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Netværksgruppe	09.30 – 11.30
Herregruppe	10.00 – 11.30

Tirsdag

Herre - madhold	09.00 – 13.00
Kattrup Spilleændene	09.30 – 11.30
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Petanque	19.00

Onsdag

Gåhold	09.00 – 10.00
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Herre - madhold	14.30
Banko	14.15
(1. onsdag hver måned)	
Gudstjeneste	14.15
(3. onsdag hver måned)	

Torsdag

Arne og Kjukken	09.00 – 13.00
Gymnastik	10.00 – 11.30
Petanque	10.00
IT – café/hjælp	12.30 – 14.00

Fredag

Fredagssang	10.30 – 11.30
-------------	---------------

Mandag til søndag kan træningslokalet til selvtræning benyttes fra kl. 06.00 – 19.00.

Kroftbanen kan også benyttes alle ugens dage fra kl. 08.00 – 18.00 ved selvbetjening.

Holdoversigt og information

Arne og Kjukken

Hver torsdag samles vi til fælles madlavning, hvor vi skiftes til at handle ind. Vi starter med rundstykker og kaffe. Vi kan godt lide at kræse for en god dansk middag, og prøver nogle gange nye opskrifter. Vi skiftes til at give rundstykker og drikkevarer der passer til maden

Hvor:	Aktivitetscentrets køkken
Hvornår:	Torsdag kl. 9.00 – 13.00
Pris:	20-40 kr. pr. gang for maden
Tilmelding:	Til vejleder
Vejleder:	Arne Madsen
Tlf.:	40 82 11 81

Banko

Kom og vær med til en god gang banko med fine præmier ved både rækker og fulde plader. Halvvejs nyder vi kaffe, kage og snak i hyggeligt fællesskab.

Hvor:	Festsalen
Hvornår:	1. onsdag hver måned kl. 14.15
Pris:	10 kr. pr. plade og 16 kr. for kaffe m/kage
Ansvarlig:	Centerrådet

Fredagssang

Her er der mulighed for at pleje sangstemmen! Vi er Hovedgårds hyggeligste sangkor. Er du ikke den store sanger, så kom alligevel og drik din formiddagskaffe, få en sludder og en rigtig hyggelig formiddag, hvor vi slutter ugen af med at ønske hinanden en rigtig god weekend.

Hvor:	Festsalen på 3. sal
Hvornår:	Fredag kl. 10.30 – 11.30
Pris:	10 kr. for kaffe/te
Værter:	Kamma Carøe, Lillian Salling, Olav Jensen m.fl.
Tilmelding:	Ikke nødvendig

Gudstjeneste

Gudstjeneste – kaffebord – fællessang

Her har du mulighed for af følge højtider og årstider gennem vores smukke danske salmer og sange. Du kan også selv foreslå en sang. Gudstjenesten varer ca. ½ time. herefter er der kaffe og kage med præsten.

Hvor:	Festsalen
Hvornår:	3. onsdag hver måned kl. 14.15
Pris:	Gratis kaffe og kage
Ansvarlig:	Aktivitetsmedarbejder og frivillige

Gymnastik og blid bevægelse

Dette hold er tilpasset både mobile, dårligt gående og siddende borgere.

Vi har været på kursus og har fået ny inspiration fra bl.a. tai chi og yoga. Vi kan gennem blide bevægelser tage højde for eventuelle kroniske smerter.

Vi starter med opvarmning og afspænding, hvor vi arbejder kroppen igennem med styrke-, puls- og balanceøvelser. Øvelserne foregår delvist siddende på en stol eller stående.

Hvor:	Festsalen
Hvornår:	Torsdag kl. 10.00 - 11.30
Frem til:	Starter medio september – mere information ved vejleder
Tilmelding:	Aktivitetsmedarbejder Mathilde Johansen,
Tlf.:	51 72 48 04
Pris:	Gratis
Vejledere:	Helga Zacho, Lisbeth Kristensen og Bente Koch

Gåhold – Roligt tempo

I samarbejde med Ældresagen, DGI og Projekt Bevæg dig for Livet. Vi starter med lidt opvarmningsgymnastik og går derefter 3-3½ km. på stabilt underlag, hvor det er muligt at gå med rollator. Vi går i spredte grupper alt efter tempo, og der er mulighed for at holde pause på bænke undervejs. Hunde er velkomne. Det er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældresagen.

Hvor:	Vi mødes på Horsensvej 50 ved den hvide bæk
Hvornår:	Onsdag kl. 9.00 - 10.00
Tilmelding:	Ikke nødvendig
Gå-vært:	Lisbeth Kristensen
Tlf.:	25 53 02 89

IT Café

Har du brug for hjælp til at handle online eller til at komme i gang med din nye computer, tablet eller mobiltelefon. Så står vi klar til at hjælpe dig. Du skal selv medbringe din computer, tablet eller mobiltelefon. Der gives ikke hjælp til opstart af Mit-ID.

Hvor :	Aktivitetslokalet
Hvornår :	Torsdag kl. 12.30 – 14.00
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Ikke nødvendig
Vejledere :	Aktivitetsmedarbejder, Mathilde Johansen
Tlf.:	51724804



Herre - madhold - tirsdag

Vi er en gruppe mænd, der samles til fælles madlavning. Vi starter med en kaffepunch og går derefter i gang med at lave en god traditionel dansk middag. Vi planlægger menuen sammen, og undervejs er der også tid til et spil Whist.

Hvor: Aktivitetscentrets køkken
Hvornår: Tirsdag kl. 9.00 – 13.00
Pris: 50 kr. for mad inkl. kaffepunch og 1 øl til maden
Tilmelding: Til vejleder
Vejleder: Villy Andersen
Tlf.: 23 34 01 95

Herre - madhold - onsdag

Onsdag eftermiddag mødes vi og laver i fællesskab mad, som vi bagefter nyder sammen. Der er god tid til snak og en kold fra kassen. Vi laver traditionelle danske retter og slutter af med en dessert.

Hvor: Aktivitetscentrets køkken
Hvornår: Onsdag kl. 14.30
Pris: Ca. 40 kr. pr. gang for maden
Tilmelding: Til vejleder
Vejledere: Flemming Kruse og Leif Iversen
Tlf.: 21 94 18 60

Herregruppe

Dette er en gruppe kun for mænd. Vi diskuterer alt mellem himmel og jord i en hyggelig tone og i godt selskab. Vi tager på udflugt sammen én gang om året.

Hvor: Aktivitetscentrets køkken
Hvornår: Mandag kl. 10.00 – 11.30
Pris: 20,- kr. for kaffe + 1 skarp
Tilmelding: Til vejleder
Vejleder: Villy Andersen
Tlf.: 23 34 01 95



Individuel styrketræning og konditionstræning

Benyt dig af vores fine træningsrum med udsigt, hvor der er mulighed for at styrketræne på maskiner. Før du starter, skal du have en grundig instruktion af vores trænings-assistent. Herefter kan du træne på egen hånd. Der introduceres med tidsramme på ½ time pr person.

Hvor:	3. sal i den røde hovedbygning
Hvornår:	Alle dage mellem 6.00 og 18.00
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Aktivitetsmedarbejder, Mathilde Johansen
Tlf.:	51 72 48 04

" Når man bliver ældre, bliver musklerne og knoglerne svagere. Det er en naturlig biologisk proces, der sker med alderen. Men en fysisk inaktiv livsstil kan forstærke dette yderligere og føre til reduceret muskelmasse og dermed mindre muskelstyrke. Det kan give problemer med balancen og øget risiko for at falde. Samtidig kan en konsekvens af dette være, at man får sværere ved at klare sig selv i hverdagen (f.eks. gå op ad trapper, klare indkøb eller rejse sig fra en stol), og bliver afhængig af hjælp fra andre. I sidste ende kan det forringe ens livskvalitet. Heldigvis kan man selv modvirke tabet af muskler og knoglestyrke ved at holde sig regelmæssigt fysisk aktiv. Og det er aldrig for sent at komme i gang.." (sundhed.dk)

Kattrup Spillemandene

Vi er en lille gruppe spillemænd og -kvinder, der øver på Skovly ca. en gang om ugen i vinterhalvåret. Vores instrumenter er harmonika, guitar, fløjte, mandolin, cello og klaver. Har du lyst til at være med, er du meget velkommen til at komme og spille med os – også på andre instrumenter.

Hvor:	Festsalen på Skovly
Hvornår:	Tirsdage kl. 9.30 – 11.30
Kontaktperson:	Lisbeth Kristensen
Tlf.:	25 53 02 89

Korthold

Vi spiller indianerwhist og nyder en øl/sodavand/kaffe i pausen.

Hvor:	Den lille stue i aktivitetscenter	
Hvornår:	Tirsdag kl. 9.30 – 11.30	
	Onsdag kl. 9.30 - 11.30	
Kontaktperson:	Bente Urban Jensen	Tlf.: 60 94 72 50
	Grethe Hansen	Tlf.: 75 66 14 32

Krea hold

Her kan gode ideer og flittige hænder få frit spil. Tag dit igangværende projekt med, eller kom og lad dig inspirere af de mange spændende ting og sager, som der laves på dette hold. Er du ikke kreativ, men god til at snakke og drikke kaffe, er du også mere end velkommen.

Hvor: Aktivitetslokalet
Hvornår: Tirsdag og onsdag kl. 10.00 - 12.00
Vejleder: Barbara Ridings og Ursula Pedersen
Tlf.: 31 90 18 58

Krolf

Den nye Krolfbane er anlagt ved bålhytten og shelteret op ad Skolebakken. Banen har 10 huller, og udstyr til spillet kan hentes ved Skovly Centeret. Området har både læ og flere siddepladser. Banen er åben alle ugens dage for selvbetjening, men tirsdag og torsdag er hullerne mærket op på forhånd. Vi håber at mange seniorer i Hovedgård og opland, vil få glæde af krolfbanen og fællesskabet omkring spillet.

Hvor: Skolebakken
Hvornår: Tirsdag og torsdag fra kl. 8.00 - 18.00 med klargjort bane.

Åben for selvbetjening alle ugens dage.

Kontaktperson: Johan Johansen
Tlf.: 22 91 80 19
Kontaktperson: Mathilde, aktivitetsmedarbejder
Tlf.: 51 72 48 04

Netværksgruppe

Vi er en gruppe der mødes og snakker, synger og drikker kaffe sammen. Vi snakker i øst og vest og deler alverdens tanker, problematikker og livets glæder. Både kvinder og mænd er velkomne.

Hvor: Aktivitetslokale
Hvornår: Mandag kl. 9.30 - 11.30
Pris: 28 kr. pr. gang for brød m/ tilbehør + kaffe/ te
Tilmelding: Til kontaktperson
Kontaktperson: Ejnar Sørensen
Tlf.: 20 12 40 84

Petanque

Frivillige har fået gjort petanquebanen ved skolen i Hovedgård fin igen. Vi har kugler og godt humør, så kom og vær med til et par hyggelige timer, hvor vi øver os i spillet.

Hvor: Petanquebanen ved tennisbanen/skolen
Hvornår: Tirsdag kl. 19.00 og torsdag kl. 10.00
Tilmelding: Ikke nødvendig
Pris: Gratis
Kontaktperson: Kaj Birger Jensen
Tlf.: 31 90 90 22

Arrangementer og tilbud

Juli

Gå-banko	d. 19/7	kl 14.00-16.00
Brætspil og kaffehygge med is	d. 26/7	kl 10.00-12.00

August

Banko	d. 2/8	kl 14.15-15.30
Gudstjeneste	d. 16/8	kl 14.15-15.30
Foredrag Herlige Horsens	d. 14/8	kl 10.00-12.00
Fælles om sund mad	d. 23/8	kl 10.00-13.00

September

Astrids tøjbutik	d. 5/9	kl 10.00-14.00
Banko	d. 6/9	kl 14.15-15.30
Frivillig café m/ foredrag om demens	d. 13/9	kl 13.00-15.00
Gudstjeneste	d. 20/9	kl 14.15-15.30
Max Mortensen salg	d. 26/9	kl 10.00-12.00
Koncert med Rangers	d. 27/9	kl 14.00-16.00

Oktober

Banko	d. 4/10	kl 14.15-15.30
Udflugt til Hvidsten kro	dato kommer på tavlen	
Gudstjeneste	d. 18/10	kl 14.15-15.30

November

Banko	d. 1/11	kl 14.15-15.30
Mortens aften m/ spisning og musik	d. 10/11	kl 12.00-15.00
Julemarked	d. 25/11	kl 11.00-14.30

December

Julefrokost for frivillige	d. 4/12	kl 13.00-15.30
Banko	d. 6/12	kl 14.15-15.30
Julekoncert med Maria	d.7/12	kl 10.00-11.30
Gudstjeneste	d. 20/12	kl 14.15-15.30
Æbleskiver og pakkeleg	d. 28/12	kl 11.00-13.00
Nytårskur	d. 3/1	kl.13.00-15.00

Hold øje med opslagstavlen, hvor der kommer mere information om de kommende arrangementer og mulighed for tilmelding. Vi glæder os til at se dig!

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder

Mathilde Østervig Johansen

Tlf.: 51 72 48 04

Mail: mosj@horsens.dk

Afløser

Gabriella Schmidt

Tlf.: 26 60 42 72

Skovly Aktivitetscenter

Horsensvej 38, Hovedgård

8732 Horsens